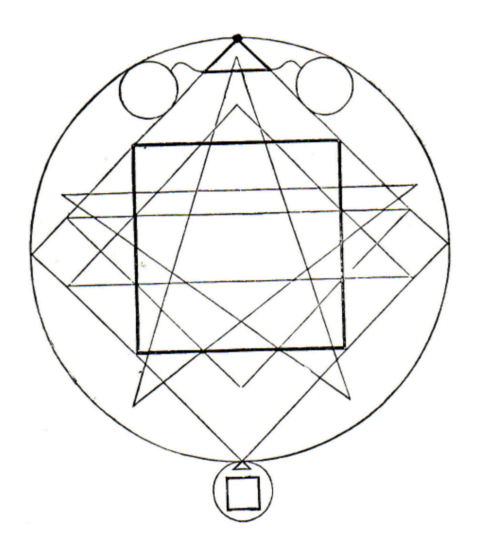
Unités de triangle de méditation



Cours sur la méditation

Le long du psychologue Roberto Assagioli

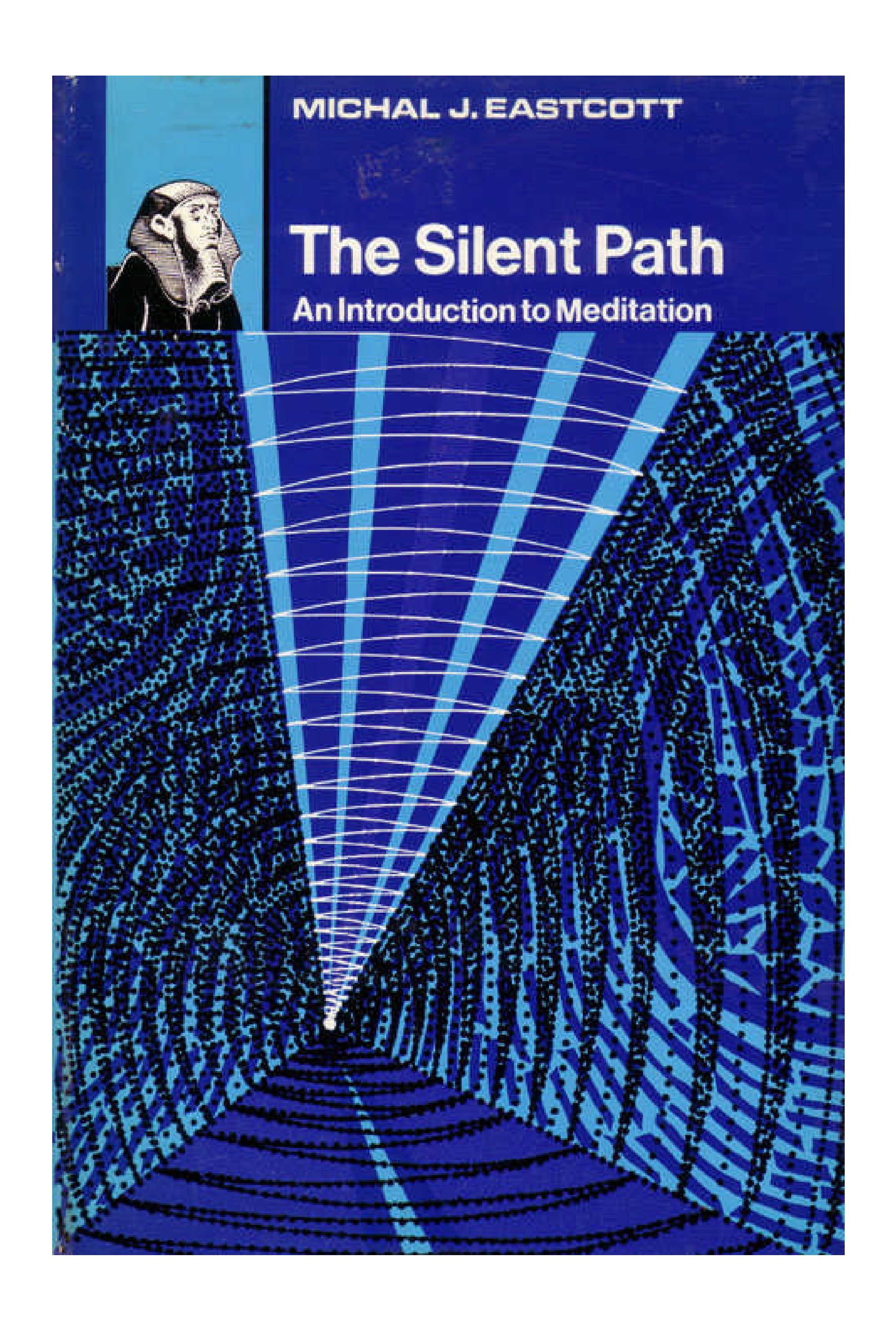
(Compilé et arrangé par Philippe L. De Coster, DD, responsable de la section française de la MGNA et de la CMG)

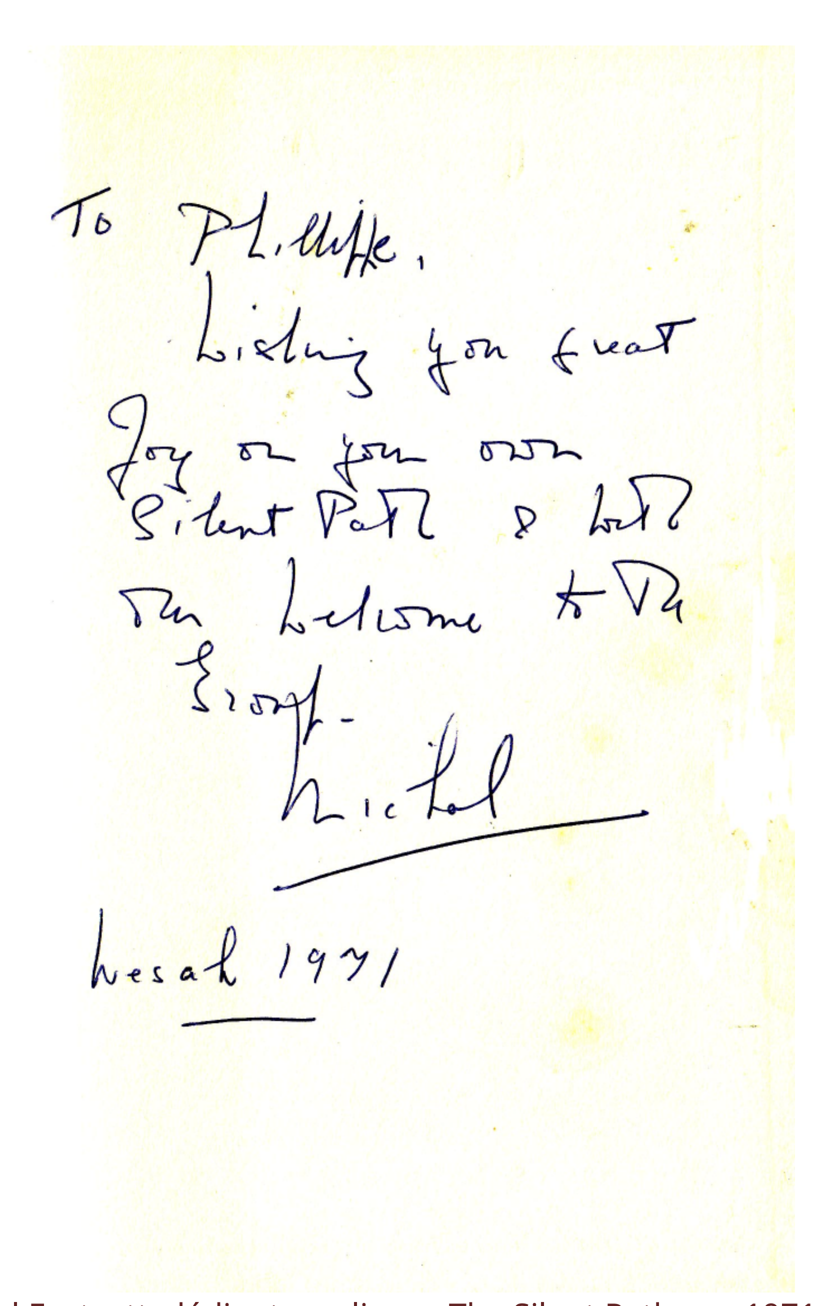
Deuxième année, partie 1



Satsang Press - Gent, Belgique

En mémoire de Michal Eastcott
Meditation Group for the New Age
et
Groupe de méditation créative
Cadran solaire House, Tunbridge Wells, Kent, UK




To Phillippe,
Wishing you great
Joy on your own
Silent Path & with
the welcome to the
Group.
Michael
Wesak 1971

Michael Eastcott, dédiant son livre, «The Silent Path» en 1971.

Cette introduction à la méditation, publiée pour la première fois il y a une quarantaine d'années, couvre la fonction de la méditation et la relation entre les deux parties de nous-mêmes. Il discute des états de conscience et de l'expérience de l'illumination et donne des conseils pratiques et des techniques de relaxation, et bien plus encore.

Le maître tibétain Djwhal Khul



Connu affectueusement sous le nom de Tibétain, le Maître Ascensionné Djwhal Khul est l'un des Maîtres de la Sagesse. Ce sont des êtres de grande réalisation, connus dans la plupart des ouvrages métaphysiques standard, en particulier pendant la seconde moitié du 20e siècle. Ayant travaillé à travers de nombreux canaux, notamment Madame HP Blavatsky et Alice Bailey, Maître Djwhal Khul est bien connu des étudiants spirituels du monde entier.

Grâce à Madame Blavatsky (fin des années 1800), son phénoménal travail, le Secret Doctrine, a révolutionné la pensée spirituelle du jour, introduisant le monde à des enseignements de sagesse sans âge. Tout en vivant et enseignant encore au Tibet, il a continué à canaliser ses matériaux vers l'Occident par l'intermédiaire d'Alice Bailey pendant la première moitié du 20e siècle, créant un corps impressionnant de ressources spirituelles (qui est encore disponible pour les chercheurs aujourd'hui).

Peu de temps avant la mort d'Alice A. Bailey (1949), Maître DK a quitté la forme physique. Dans le contexte historique, Confucius était un aspect de Maître DK, tout comme Lao Tsu, le père du taoïsme. De renommée biblique, il était Casper, l'un des trois sages qui cherchaient l'enfant Christ. En 1875, son voyage spirituel personnel était complet, et alors qu'il aurait pu faire sa «graduation» à ce moment-là, il a choisi de rester sous forme physique, ancrant ainsi dans la réalité physique sa grande lumière pour le bien de ses étudiants. Il est resté en forme physique pendant la première moitié du 20e siècle, fournissant des enseignements à l'Occident par Blavatsky et Bailey.

Maître enseignant à tous égards, Maître Djwhal Khul se consacre à aider tous les êtres à atteindre l'illumination. Il transmet la sagesse collective qu'il a récoltée dans de nombreuses traditions spirituelles et les présente en termes contemporains qui ont une grande valeur pour tout chercheur spirituel. C'est un conteur captivant, qui fait tourner des paraboles mémorables qui éclairent d'importantes vérités spirituelles. Il a la capacité étrange de parler des questions les plus profondes de chaque personne. D'innombrables étudiants qui étudient avec lui font l'expérience de son incroyable amour et se sentent inspirés pour manifester leur potentiel divin.

Ceux qui ont fait l'expérience d'un contact direct avec le Maître à travers des transmissions personnelles de son amour, de sa sagesse et de sa grâce, ont été élargis spirituellement et sont repartis remplis d'une profonde gratitude pour son inébranlable

dévouement à l'humanité. Sa profondeur de sagesse interpelle l'esprit et atteint l'âme. «Nous rions, nous pleurons, nous transformons nos vies», a déclaré un élève reconnaissant. "Son amour se fait sentir et nous nous rappelons qu'il est l'un de ceux également connus sous le nom de Maîtres de la compassion."

Avoir accès à un si Grand Être est vraiment un privilège profond; pourtant il est disponible pour tous ceux qui le désirent.

En guise d'introduction à l'enseignement du maître tibétain Djwhal Khul sur la loi du karma:

La Bhagavad Gita sur la loi du karma

Traduit du sanscrit par Philippe L. De Coster, DD

Dix-huitième discours

Le yoga de la libération par le renoncement

QUELLE EST LA DISTINCTION ENTRE 'SANNYĀSA' ET 'TYĀGA'

Arjuna a dit: Ô Puissant-armé, Ô Hrsīkeśa (*Krishna),* **Je désire connaître de Toi la vérité concernant le renoncement (** *sannyāsa)* **ainsi que de l'abandon (** *tyāga),* **avec leur différence, O Kesinisūdana (** *Ô Tueur de Kesin, Krishna). (* **18.01)**

Le Seigneur Suprême a dit: Pour renoncer aux œuvres dictées par le désir, les Sages savent que c'est le renoncement (*sannyāsa);* **l'abandon du fruit de toutes les œuvres, disent les savants, est tyāga (** *renonciation, abandon). (* **Voir aussi 5.01, 5.05 et 6.01) (18.02)**

Certains savants disent que les actions, entachées de défauts, doivent être abandonnées; mais, d'autres disent que les actions de sacrifice, le don de l'aumône et les actes de pénitence ne doivent pas être abandonnés. (18.03)

Écoutez donc Mes propres conclusions quant à l'abandon (*tyāga),* **Ô meilleur des Bhāratas (** *Arjuna).* **En effet, ô meilleur des hommes (** *Ô tigre des hommes, Arjuna),* **abandon (** *tyāga)* **est considérée comme triple. (** *Le mot «sannyāsa» est la façon dont il est prononcé, mais écrit «samnyāsa». Samnyāsa et Tyāga, sont des synonymes, ils signifient tous deux abandon, renoncement et actes d'abandon.) (* **18.04)**

Les actes de sacrifice, le don de l'aumône et les actes de pénitence ne doivent pas être abandonnés, mais devraient très certainement être accomplis, car le sacrifice, l'aumône et la pénitence (*pratique ascétique)* **sont des purificateurs de l'intelligent. (18.05)**

LES TRAVAUX DUTIFUL DOIVENT ÊTRE EFFECTUÉS SANS ATTACHEMENT

Mais même ces actions doivent être faites, de manière détachée et en abandonnant le fruit, O Pārtha (*Arjuna),* **c'est Ma croyance certaine et suprême. (18,06)**

LES MODES TAMASIQUE ET RAJASIQUE SONT SANS BUT

Pour renoncer aux actions (*fonctions)* **qui sont prescrits (** *par l'écriture)* **est inapproprié; de l'abandonner, c'est Tamasic (** *sur le mode de l'ignorance, l'obscurité).* **Cette (** *également)* **a été déclaré. (18.07)**

Celui qui abandonne une action simplement parce qu'elle cause de la douleur, ou parce qu'il recule devant la détresse corporelle, commet un acte d'abandon qui s'accorde avec Rājasika (*sur le mode de la passion);* **c'est sûr que la personne ne récoltera pas le fruit de l'abandon (** *tyāga)*
(18,08)

LA NATURE DE SĀTTVIKA EST INDISPENSABLE

Quelle que soit l'action obligatoire accomplie, en disant: «cela doit être fait», O Arjuna, en abandonnant l'attachement et aussi le fruit, cet abandon est considéré comme Sāttvika (*sur le mode de la bonté). (* **18.09)**

Le renonçant imprégné de bonté (*sattva),* **avec une compréhension calme, exempte de doutes, ne déteste pas son travail désagréable ni s'attache à l'agréable. (18.10)**

Pour un être incarné, il n'est pas possible d'abandonner complètement les actions; c'est plutôt celui qui abandonne les fruits des actions qui mérite le nom de renonçant. (18,11)

Le triple est le fruit de l'action, indésirable, voulue et mélangée, que celui qui n'a pas renoncé, éprouve après la mort, mais pas ceux qui ont renoncé. (18.12)

LES COMPOSANTES DE KARMA DANS L'AGIR

Apprenez de moi, ô puissant armé (*Arjuna),* **ces cinq facteurs tels qu'énoncés dans la philosophie du Sānkhya, pour l'accomplissement de toutes les actions: (18.13)**

Ce sont: le corps physique, celui qui agit, les divers types d'organes, les différentes impulsions, et le cinquième, les divinités présidant. (18,14)

Quelle que soit l'action qu'un homme peut entreprendre, par son corps, sa parole ou son esprit, qu'elle soit bonne ou mauvaise, ce sont ses cinq causes. (18,15)

L'AGENCE DU SOI INFÉRIEUR EST UNE ILLUSION

Cela étant, l'homme qui se voit seul, en tant qu'agent, ne voit pas du tout. Son intelligence est inexpérimentée et ses pensées sont perverties. (18,16)

RÉALISATION DE LA NON-AGENCE DES SOI INFÉRIEURS MENE À LA LIBÉRATION DES EFFETS DE TOUS LES TRAVAUX

Celui dont la nature n'est pas égoïste, dont l'intellect n'est pas taché, même s'il tue le monde entier, ne tue rien et n'est pas soumis à l'esclavage. (18,17)

LES TROIS CONSTITUANTS (GUNAS) DONNENT DE LA MOTIVATION À KARMA (VERS 18 À 40)

La connaissance, le connaissable et le connaissant, constituent la triple cause instrumentale de l'action (*karma).* **L'instrument (** *ou, orgue),* **l'action et l'agent (** *le faiseur)*
forment la triple base de l'action. (18.18) Connaissance, action et agent (*le faiseur),* **ceux-ci sont également trois en nature, distingués par les trois constituants (** *Gunas),* **énoncée dans la philosophie Sānkhya, selon la distinction des constituants. Écoutez correctement à ce sujet également. (18,19)**

Cette connaissance par laquelle on voit l'Être impérissable immuable, indivis dans tous les êtres contingents divisés, connaît cette connaissance comme Sattvika (*sur le mode de la bonté).* **(Voir aussi 11.13 et 13.16) (18.20)**

Mais la connaissance par laquelle on voit dans tous les êtres contingents, des entités multiples de différentes sortes, distinctes les unes des autres, savent que la connaissance est Rajasic (*sur le mode de la passion). (* **18.21)**

Et cette connaissance qui se concentre sur un seul effet comme si elle était le tout, irrationnel, ne saisissant pas la Vérité comme objet de toute connaissance, triviale et facile, qui est déclarée tamasique (*sur le mode de l'ignorance). (* **18.22) Une action prescrite (** *Karma),* **libre de tout attachement, exécutée sans passion, sans haine, par quelqu'un qui ne désire pas le fruit, cette action est appelée à être Sattvic (** *sur le mode de la bonté). (* **18,23)**

Mais cette action qui se fait en aspirant aux désirs, ou encore avec l'égoïsme, ou en développant beaucoup d'efforts, qui est déclarée Rajasic (*sur le mode de la passion). (* **18,24)**

L'action qui est entreprise par un homme trompé, qui n'a aucune pensée de conséquence, de perte et de blessure pour les autres, ou pour le rôle humain qu'il joue lui-même, s'appelle Tamasic (*sur le mode de l'ignorance). (* **18,25)**

L'agent qui est libre d'attachement, non égoïste, constant et résolu, non affecté par le succès ou l'échec, est dit Sattvic (*bien). (* **18,26)**

L'agent passionné, désireux de poursuivre les fruits de l'action, avide, déterminé à faire du mal, impur, en proie à la joie et au chagrin, est largement connu pour suivre la voie rajasique (*la voie de la passion). (* **18.27) L'agent, instable (** *ayukta),* **brutal, auto-important, malveillant, injuste, paresseux, qui est sujet à la dépression, qui tergiverse, s'appelle Tamasic (** *ignorant, être des ténèbres).* **(18,28)**

Écoutez la triple division de l'intellect ainsi que la constance découlant des constituants, que je vais exposer sous toutes ses nombreuses formes, sans rien omettre, O Dhananjaya (*Ô conquérant de la richesse, Arjuna). (* **18,29)**

L'intellect qui distingue entre l'action et sa cessation, entre ce qui devrait être fait et ce qui ne doit pas être fait, entre la peur et l'intrépidité, l'esclavage et la libération, cet intellect est Sattvic (*sur le mode de la bonté),* **O Pārtha (** *Arjuna). (* **18.30) L'intellect par lequel Dharma et Adharma (** *le bien et le mal au sens le plus large; loi et anarchie),* **et aussi ce qui devrait être fait et ce qu'il ne faut pas faire, sont mal compris, cet intellect, O Pārtha (** *Arjuna)* **est Rajasic (** *sur le mode de la passion). (* **18.31) L'intellect qui a une vue déformée, voyant Adharma (** *iniquité)* **comme Dharma (** *droiture),* **et voir toutes choses leur contraire (** *tout ce qui est contraire à la vérité),* **cet intellect, O Pārtha (** *Arjuna),* **est à la manière tamasique (** *sur le mode de l'ignorance) (* **18,32)**

La constance par laquelle on tient bon, en échec les fonctions de l'esprit, la vie- respire (*Prāna),* **et les organes sensoriels, inébranlables dans le Yoga (** *autodiscipline),* **cette constance, O Pārtha (** *Arjuna),* **est la constance à la manière sattvique (** *sur le mode de la bonté).* **(18,33)**

La constance par laquelle on s'accroche au Dharma (*Devoir),* **Kāna (** *plaisir, gratification sensorielle)* **et Artha (** *intérêt personnel, richesse ou développement économique),* **adhérant à eux, désireux de leurs fruits, O Pārtha (** *Arjuna),* **est la constance à la manière rajasique (** *sur le mode de la passion). (* **18,34)**

Ce par quoi un stupide ne lâchera pas le sommeil, la peur, le chagrin, la dépression et aussi la luxure, est la constance en Tamasic (*sur le mode de l'ignorance),* **O Pārtha (** *Arjuna). (* **18.35) Le plaisir est également triple, ô meilleur des Bhāratas (** *Arjuna),* **écoutez ceci maintenant de Moi. Ce dont un homme jouit après beaucoup d'efforts, et où la souffrance prend fin. (18,36)**

Ce qui au début ressemble plus à du poison, mais se transforme avec le temps en ce qui semble être du nectar (*nourriture céleste, nourriture des divinités, nourriture qui donne l'immortalité)* **- s'appelle le plaisir à la manière sattvique (** *sur le mode de la bonté),* **car il naît de cette sérénité qui vient de la connaissance de soi (** *ātma-buddhi-prasāda, traduit «de son intellect (âme)» ou «de l'intellect et du soi»). (* **18,37)**

Ce plaisir qui, au premier abord, ressemble à du nectar, surgissant du contact des sens avec leurs objets, mais se transforme avec le temps en ce qui semble être du poison, ce plaisir se déclare à la manière rajasique (*sur le mode de la passion). (* **Voir aussi 5.22) (18.38)**

Ce plaisir qui trompe le moi à la fois au début et à la fin, qui dérive du sommeil, de la paresse et de l'insouciance, a été déclaré tamasique (*sur le mode de l'ignorance, l'obscurité). (* **18,39)**

Il n'y a aucun être au ciel ou sur terre, ni même parmi les divinités (*Devas, demi-dieux),* **qui est ou même pourrait être exempt de ces trois constituants de la Nature (** *Prakrti). (* **18,40)**

BRĀHMANAS, KSATRIYAS, VAIŚYAS ET LES SUDRAS COMME QUATRE
LES GROUPES DE PERSONNES EXPLIQUÉS

Les devoirs des Brāhmanas, Ksatriyas, Vaiśyas, et aussi des Sudras, O Parantapa (*Ô vainqueur des ennemis, Arjuna),* **sont diversement attribués par ces constituants, et ils découlent de la nature des choses telles qu'elles sont (** *svabhāva). (* **Voir aussi 4.13) (18.41) Sérénité, maîtrise de soi, austérités (** *pénitence, pratique ascétique),* **pureté, patience et honnêteté, connaissance spirituelle en théorie comme en pratique (** *connaissance et réalisation),* **croyance en un au-delà, ce sont les devoirs des Brāhmanas, découlant de leur nature. (18,42)**

L'héroïsme, l'ardeur, le courage, l'habileté, non fugace de la bataille, la générosité et la seigneurie sont les devoirs des Ksatriyas (*protecteurs),* **découlant de leur propre nature. (18.43) Pour labourer les champs (** *agriculture),* **l'élevage du bétail et le commerce sont les devoirs des Vaiśyas, découlant de leur nature; mais le travail qui consiste en service est le travail naturel des Sudras. (11,44)**

Par dévotion chacun à son propre devoir (*karma),* **chaque homme atteint la perfection. Écoutez comment un homme se perfectionne par le dévouement à son propre devoir (** *karma). (* **11,45)**

Lui, qui est la source de l'activité de tous les êtres (*pravrtti),* **et par qui cet univers entier imprègne, en l'adorant dans l'accomplissement de son devoir, l'homme atteint la perfection. (Voir aussi 9.27, 12.10) (18.46)**

Mieux vaut accomplir son propre devoir naturel (*devoir naturel: ce pour quoi il est inné de faire),* **bien que dépourvu de mérite, que de réaliser un autre, même bien exécuté. Celui qui remplit le devoir (** *Dharma)* **imposé par sa propre nature, il n'encourt aucun péché. (Voir aussi 3.35, 5.10, 18.07, 18.09, 18.17, 18.23)) (18.47)**

Il ne faut jamais renoncer au devoir auquel il est né, même si elle est défectueuse, ô fils de Kunti (*Arjuna);* **car toutes les entreprises sont voilées de fautes comme le feu par la fumée. (18,48)**

KARMA YOGA EST KARMA SANNYĀSA

Celui dont l'esprit est détaché de quoi que ce soit, dont le moi est soumis, tous les désirs partis, au moyen du renoncement, atteint l'état suprême, libre de l'esclavage des œuvres (*naiskarmya-sic la perfection consistant en l'absence d'action). (* **18,49)**

Apprenez de Moi, en bref, comment celui qui a atteint la perfection atteint Brahman, ô fils de Kunti (*O Kaunteya, Arjuna),* **cet état suprême de la connaissance. (18.50) Absorbé dans un intellect purifié (** *buddhi, raison, vision de l'âme gardée pure),* **auto-contrôlé avec constance, détaché des choses du sens, du son et des autres objets, et rejetant l'attraction et l'aversion; (18,51)**

Que l'on habite dans la solitude, mange légèrement, avec la parole, le corps et l'esprit contrôlés, toujours absorbé dans la méditation divine (*union par la vision de l'âme dans le yoga),* **cultiver la impartialité; (18,52)**

Renoncer à l'égoïsme, au pouvoir, à l'orgueil, au désir (*luxure),* **colère, possessivité, libre de la conscience du «moi et du mien», serein, il est apte à ne faire qu'un avec Brahman. (11.53) Devenu absorbé dans Brahman, serein dans le Soi, il ne se désole ni ne désire; égal à tous les êtres contingents, il acquiert une dévotion suprême envers Moi. (18,54)**
Par dévotion suprême (*sens, amour et loyauté)* **il me réalise tel que je suis vraiment, qui et ce que je suis. Puis, me connaissant en vérité, il entre immédiatement dans le Suprême (** *il entre dans 'Cela'). (* **Voir aussi 5.19) (18.55)**
Entreprendre continuellement toutes sortes d'actions, se réfugier en Moi, car par Ma grâce il atteindra l'état éternel et immuable (*pada). (* **18,56)**
Me consacrant mentalement toutes ses actions, Me considérant comme le Suprême, en se fondant sur le bouddhi- yoga (*union par la connaissance discriminante, ou yoga de la compréhension),* **Pensez constamment à Moi. (18,57)**

L'ÉGOISME EST NOCIF SUR L'ÉCHELLE SPIRITUELLE DU SUPRÊME

En fixant votre esprit sur Moi, par Ma grâce vous surmonterez tous les dangers, mais si par égoïsme vous n'écoutez pas, alors vous rencontrerez la destruction. (18,58)
Mais si par l'affirmation de soi vous pensez: «Je ne me battrai pas», votre résolution est vaine, pour Prakriti, votre nature innée vous contraindra. (11,59)
Ô fils de Kunti (*O Kaunteya, Arjuna),* **étant lié par le karma de votre propre action née dans la nature, vous devrez faire ce qui est contre votre volonté et, par illusion, vous ne souhaitez pas faire. (18,60)**

TOUS KARMA APPARTIENT AU SUPRÊME (ISWARA)

Le Seigneur habite dans la région du cœur de tous les êtres contingents, O Arjuna, et par sa puissance illusoire (*Maya)* **les faisant tous tourbillonner comme s'ils étaient fixés dans une machine. (18,61)**
O Bhārata (*Arjuna),* **en Lui seul trouve refuge auprès de tout ton être et de tout ton amour (** *bhāva);* **et par sa grâce vous obtiendrez la paix suprême, l'état éternel. (18,62)**

LIBERTÉ DU CHERCHEUR DANS LA VÉRITÉ

De tous les mystères les plus mystérieux, je vous ai déclaré cette connaissance, la contempler dans toute son ampleur et faire tout ce que vous voudrez. (18,63)

LES RÉSULTATS DE L'AUTO-REMISE

Écoutez à nouveau Ma parole suprême, de toutes les plus mystérieuses; parce que tu es mon ami bien-aimé, je vais donc te dire ce qui est bénéfique pour toi. (18.64) Absorbez votre esprit en Moi, soyez mon dévot, offrez-moi un sacrifice (*me résigne tout),* **prosterne-toi devant moi: je te promets que tu viendras à moi, car en vérité tu m'es cher. (18,65)**
Abandonner tous les autres dharmas (*fonctions),* **tournez-vous vers Moi, votre seul refuge, car je vous délivrerai de tous les maux. Ne sois pas triste. (18,66)**

APTITUDES POUR ENSEIGNER LE BHAGAVAD GĪTĀ

Vous ne devriez jamais en parler à quiconque dont la vie est dépourvue d'ascétisme (*austérité, pénitence),* **qui n'a pas de dévotion (** *bhakta: amour et fidélité),* **qui refuse d'obéir, ou à celui qui dit du mal de moi. (18,67)**
Mais quiconque communiquera à Mes dévots aimants cette suprême connaissance secrète, faisant preuve de la plus grande dévotion (*bhakti: amour et fidélité)* **à Moi, viendra et M'atteindra sans aucun doute. (18,68)**

Personne parmi l'humanité ne peut me rendre un service plus agréable que quelqu'un comme celui-ci; et personne d'autre sur terre ne Me sera plus cher. (18,69)
Celui qui étudie ce dialogue sacré qui est le nôtre, m'adorera par le sacrifice (*Yajna)* **de connaissances. Ceci est ma promesse. (18.70) Même cet individu plein de foi (** *shraddha),* **ne pas chicaner, qui écoute et tient simplement compte de ce dialogue sacré, sera libre du mal et atteindra les mondes bénis de ceux dont les œuvres sont pures. (18,71)**

L'AUBE DE LA CONNAISSANCE

O Pārtha (*Arjuna),* **avez-vous écouté cette connaissance (** *à ceci ma parole)* **dans l'unicité d'esprit (** *un esprit attentif)?* **O Dhananjaya (** *Arjuna),* **La confusion liée à l'ignorance née de l'illusion a-t-elle été complètement détruite? (18,72)**
Arjuna a dit: Détruite est la confusion, j'ai retrouvé ma bonne façon de penser (*smrti) (j'ai retrouvé ma mémoire)* **par Ta grâce, O Achyuta (** *Ô non déchu, ô immuable, Krishna).* **Avec des doutes dissipés, je me tiens prêt à agir selon ta parole. (18,73)**

DÉCLARATION CONCLUSIVE DE SANJAYA

Sañjaya a dit: J'ai entendu ce merveilleux dialogue de Vasudeva (*Le fils de Vasudeva, Krishna)* **et la grande âme Pārtha (** *Arjuna),* **faisant que mes cheveux se dressent. (18,74)**
Par la faveur de Vyāsa, j'ai entendu ce Yoga secret suprême de la part du Seigneur, Krishna Lui-même, le racontant devant moi. (18,75)
Ô roi (*Roi Dhrtarāstra)* **rappelant encore et encore ce merveilleux et saint dialogue de Keśava (** *Krishna)* **et Arjuna, je frémis de joie encore et encore. (18.76) Et aussi souvent que je me souviens de cette forme tout à fait merveilleuse de Hari (** *Krishna),* **grand est mon étonnement, ô roi (** *Le roi Dhrtarāstra),* **Je frémis de joie, et je frémis de joie à nouveau! (18,77)**

Chaque fois que Krishna, le Seigneur du Yoga est; où est Pārtha (*Arjuna)* **l'Archer, il y a prospérité, victoire, bonheur et fermeté, telle est ma conviction. (18,78)**

Dans l'Upanisad de la Bhagavadgītā, la connaissance de Brahman le Suprême, la science du yoga et le dialogue entre Srīkrsna et Arjuna, c'est le dix-huitième discours intitulé «Le yoga de la libération par le renoncement».

Le Djwhal Khul tibétain et la loi de Karma

«La loi du karma est aujourd'hui un fait important et incontestable dans la conscience de l'humanité partout. Ils ne l'appellent peut-être pas par ce nom, mais ils sont bien conscients que dans tous les événements d'aujourd'hui, les nations récoltent ce qu'elles ont semé. Cette grande loi - à un moment donné une théorie - est maintenant un fait avéré et un facteur reconnu dans la pensée humaine. "

Lorsque le Maître Djwhal Khul a dicté ces mots à Alice A. Bailey pour la guérison ésotérique il y a longtemps, la perception populaire - et la perception erronée - du `` karma '' qui doit s'imprégner de la culture populaire aujourd'hui était principalement limitée aux groupes spirituels et ésotériques. Inconsciemment, cependant, de nombreuses personnes luttaient même alors avec la loi du karma alors qu'elles luttaient pour découvrir les causes sous-jacentes aux événements d'un monde troublé et pour acquérir une mesure de contrôle sur l'avenir. "La question" Pourquoi? ", Écrit Djwhal Khul," introduit le facteur de cause à effet avec une inévitabilité constante. "

Les concepts d'hérédité et d'environnement ... les qualités, les caractéristiques raciales, les tempéraments et idéaux nationaux ... les conditions historiques, les relations entre les nations, les tabous sociaux, les convictions et tendances religieuses ... les choses de beauté et d'horreur, les modes de vie et la civilisation et la culture, les préjugés et les goûts, la réalisation scientifique et l'expression artistique ... sont des aspects d'effets, initiés quelque part, à un certain niveau à un moment donné, par des êtres humains, à la fois individuels et en masse. Le karma est donc ce que l'homme - l'homme céleste dans lequel nous vivons, l'humanité dans son ensemble, l'humanité en groupes en tant que nations, et l'homme individuel - a institué, poursuivi, approuvé, omis de faire ou a fait à travers les âges jusqu'à ce que le moment présent. "(Guérison ésotérique, pages 262-3.)

Aperçu

Depuis que Djwhal Khul a défini si succinctement le karma et fourni, pour ceux qui avaient des oreilles pour entendre, l'indice le plus essentiel pour comprendre le domaine des causes, les gens pensants du monde entier ont développé un intérêt conscient pour le concept de karma comme moyen de répondre à leur sinon des questions sans réponse. Parallèlement à la vulgarisation de l'idée, cependant, est venue une tendance à trop simplifier, à adapter en gros des traditions orientales des versions à moitié comprises de ce qu'est le karma et de son fonctionnement, et à ajuster le concept au besoin de la personnalité de justifier et de rationaliser son action. propres actions. En conséquence, il existe de nombreux malentendus sur le karma qui doivent être corrigés si nous voulons travailler avec, plutôt qu'en dépit de cette loi universelle la plus importante.

Trois d'entre eux méritent une attention particulière. Premièrement, la perception commune et plutôt résignée du karma comme prédestination immuable: "Je ne vois pas vraiment ce que je peux faire à ce sujet. C'est juste mon karma." C'est la version «péché et châtiment» qui, en Occident, découle probablement des croyances religieuses historiques en un Dieu courroucé et vengeur et de la théorie du «péché originel» du calvinisme et du puritanisme. En effet, il nie la possibilité du libre arbitre et tend à rationaliser la passivité et l'inaction face aux problèmes de la vie. Le malentendu ici, dit le Maître DK, consiste à confondre la loi du karma avec la loi du châtiment qui n'est qu'un de ses aspects. En fait, il est plus juste de penser au karma en termes de la loi globale dont le karma n'est lui-même qu'un élément - la loi de cause à effet. Cette loi, commente Djwhal Khul, "ne doit pas être comprise telle que nous l'interprétons actuellement."

Il y a, pour illustrer, une loi appelée la loi de la gravitation, qui s'est longtemps imposée à l'esprit des hommes; une telle loi existe, mais ce n'est qu'un aspect d'une loi plus grande, et sa puissance peut être, comme nous le savons, relativement décalée, car chaque fois que nous voyons un avion voler au-dessus, nous voyons une démonstration de la compensation de cette loi par des moyens mécaniques, symbolisant la facilité avec laquelle il peut être surmonté par les êtres humains. "(Esoteric Healing, pages 20-21).

'Mauvais karma

En d'autres termes, nous pouvons compenser les limitations imposées par la loi - si nous comprenons la loi et utilisons correctement notre sagesse, notre intelligence et notre volonté. Il est vrai, bien sûr, que par l'action passée, nous avons en effet créé ce que nous appelons le «mauvais» karma - en grande partie, nous dit Djwhal Khul, «en raison de l'ignorance de l'humanité et du faible stade de développement». Ce que notre ignorance et notre manque d'évolution ont produit dans le passé, nos personnalités en feront l'expérience dans le présent, et plus notre esprit est développé, plus grande sera notre souffrance de cette expérience. En même temps, cependant, nos esprits de plus en plus sophistiqués nous accordent la capacité de compenser le karma négatif en intervenant intentionnellement, par choix. Comme Maitreya l'a enseigné dans le volume I des feuilles du jardin de Morya il y a de nombreuses années,

"Le karma est d'une grande importance, mais le choix est d'une plus grande gravité. Le karma n'est que la condition du choix."

Le bon choix, dit Djwhal Khul "est déterminé à chaque fois par ce qui est juste pour l'ensemble et non pas tant par ce qui est juste pour la partie". Ainsi, la compensation du karma par l'imposition d'un choix volontaire nécessite un certain détachement de l'intérêt personnel et la capacité de se concentrer sur le bien-être de l'humanité dans son ensemble. Dans ces circonstances, poursuit DK, "ce que l'homme a fait, il peut le défaire. Ceci est souvent oublié. Le karma n'est pas une règle dure et rapide. Il est variable, selon l'attitude et le désir de l'homme." (Externalisation de la hiérarchie, page 225.)

Alibi

Une interprétation erronée du karma connexe est décrite et corrigée par Djwhal Khul sans équivoque: "Il y a beaucoup de gens aujourd'hui qui trouvent un alibi pour eux-mêmes dans la situation mondiale actuelle, et une libération conséquente d'une action et d'une responsabilité définies en disant que simplement le karma ou le travail de cause à effet, et qu'il n'y a donc rien à faire à ce sujet; ils prennent la position que ce n'est pas leur affaire, et qu'en temps voulu, le processus sera mis au point et tout ira bien à nouveau. L'ardoise sera alors plus propre et, accessoirement, ils n'auront pas été mêlés, mais auront été surveillés en toute sécurité (même si cela était inconfortable). " S'ils ont la capacité d'analyser les événements mondiaux de cette manière, ces personnes ont bien sûr aussi la capacité mentale d'utiliser un certain degré de libre arbitre et, dit Djwhal Khul, ce n'est que par l'utilisation compatissante de ce libre arbitre que les maux et les ravages du monde seront transformés en bien. "Par conséquent", conclut-il, "ceux qui regardent les souffrances tragiques de l'humanité et qui refusent d'être impliqués, et réussissent ainsi à se soustraire à la responsabilité en tant que partie intégrante de la famille humaine, accumulent définitivement beaucoup de karma maléfique. . "

La lutte contre de telles souffrances humaines est la lutte pour la liberté, et "ceux qui refusent de participer à cette lutte pour la liberté seront exclus des acquis de la liberté, même si cela ne signifie que dans leurs propres limites, dans leurs habitudes de vie et dans leurs circonstances privées. " (Externalisation de la hiérarchie, page 253.)

Le processus karmique, alors, s'il est correctement engagé, est transformateur, alchimisant constamment le mal en bien, la matérialité en spiritualité, la douleur et la souffrance en joie et bonheur. Du point de vue le plus ésotérique, le karma est synonyme d'opportunité et constitue un moyen bienfaisant pour regagner son chemin vers Dieu. Cette perspective contraste fortement avec la troisième incompréhension omniprésente du karma, à savoir que tout karma est négatif: dire "c'est mon karma" équivaut à "c'est la malédiction avec laquelle je dois vivre." Le karma de ce point de vue est une exigence douloureuse de remboursement. pour des transgressions depuis longtemps oubliées et contrôlées par une vague agence difficile à comprendre, une sorte de rétribution «cosmique». Le bien que nous expérimentons est donc

Loi du karma.

C'est peut-être parce que, comme nous le dit Djwhal Khul, l'humanité est capable de prendre son propre karma négatif et le fait - douloureusement mais positivement - que nous sommes si enclins à croire - et de manière assez illogique - que la loi de cause à effet est vraiment la loi des causes négatives et des effets négatifs. «Aujourd'hui», dit Djwhal

Khul, «le karma de l'humanité descend sur lui», un fait de la vie à l'époque où il dictait du matériel à Alice Bailey et qui a coloré les attitudes de ceux qui ont vécu cette période et de leurs enfants. Même en ces temps sombres, cependant, nous ne devons pas oublier qu'il y a un autre aspect de la loi du karma: "Je vous rappelle ... que l'accent continu mis sur les aspects malveillants du karma donne une fausse impression et nie le plein Il y a autant de bon karma que de mauvais ... Le bon karma émanant de l'âme de l'humanité équilibre le mal qui vient de l'aspect matériel et est continuellement surestimé. " Le «mauvais» karma est donc mieux compris comme «le rythme de la matière par opposition au rythme de l'âme».

Karma de récompense

Il y a, en fait, un "Karma de récompense ... C'est le type de karma souvent oublié, mais qui deviendra mieux connu dans le cycle mondial à venir. L'humanité a travaillé sur beaucoup de karma maléfique, et le karma basé sur des causes être initié plus tard ne produira pas des effets aussi désastreux que ceux du passé. " Déjà, on peut percevoir la sagesse prophétique de ces paroles alors que le monde entre dans l'ère de Maitreya, un âge d'intervention divine et d'extériorisation de la Hiérarchie rendue possible uniquement par l'utilisation du libre arbitre humain pour compenser ses responsabilités karmiques.

De même, de plus en plus d'individus connaissent une capacité accrue à générer un «bon» karma et deviennent progressivement des acteurs conscients de leurs drames évolutifs. "Dans le temps à venir", a déclaré Djwhal Khul dans les années 1940, "l'homme développera cette attitude mentale qui considérera les causes plus importantes que les effets; il apprendra alors à considérer avec soin les premières mesures prises pour initier toute ligne d'action, méditer et déduire les effets probables avant de s'engager dans un acte spécifique. " (Externalisation de la hiérarchie, page 117.)

La présence mondiale du Nouveau Groupe des Serviteurs du Monde est certainement une preuve supplémentaire que des milliers de personnes sont déjà suffisamment libérées du besoin de passer la plupart de leur temps à lutter contre le karma négatif du passé et peuvent récolter, en récompense des efforts passés et présents, une belle récompense: le droit et la capacité de servir. Peut-être sommes-nous en fait au bord d'une période où, comme DK l'a enseigné, le difficile karma du passé "se transformera en le bon karma qui est le véritable destin de l'humanité et inaugurera une nouvelle ère de joie et de paix. et la synthèse spirituelle - cette synthèse que nous appelons la fraternité. " (Externalisation de la hiérarchie, page 256.)

Introduction sur la conscience de soi

La méditation de conscience de soi est une forme de méditation pratique, efficace et immédiatement accessible. Presque toutes les techniques de méditation enseignées aujourd'hui sont nées il y a des centaines ou des milliers d'années. Au fil des siècles, ces excellentes pratiques ont apporté à de nombreuses personnes des dons et des résultats profonds. Cependant, l'humanité a besoin et est prête pour de nouvelles formes de méditation comme la méditation de conscience de soi. La méditation de conscience de soi est simplement cela.

La méditation de conscience de soi est une pratique qui conduit efficacement à travers les étapes de la respiration, de l'alignement et du retrait au centre de son être. À partir de là, et seulement à partir de là, une véritable concentration est possible. C'est plus que la concentration ou la stabilité méditative. C'est la porte vers la luminescence, la tranquillité, la sublimation des sens extérieurs et le développement de la conscience illuminée.

La vraie méditation et tous les états méditatifs supérieurs sont alors possibles, mais pas avant ce niveau de concentration. Conscience de soi Les techniques de méditation aident à établir les fondements essentiels de la respiration, de l'alignement et du centrage afin qu'un nouveau niveau d'esprit éclairé puisse être vécu dans la méditation et dans la vie.

La méditation de conscience de soi, comme ses racines parentales, a quatre niveaux:

1. L'utilisation la plus fréquente du mot est dans le sens ou *réflexion,* C'est, *pensée concentrée* sur un sujet donné, également appelé méditation sur une «pensée semence». Cela comprend la définition et le développement de celui-ci et la visualisation de ses connexions et de ses applications.

2. *Contemplation* pourrait presque être appelé le contraire de cela, et en création méditation, elle suit généralement la phase de réflexion, car lorsque nous ne trouvons plus rien sur le sujet à travers l'activité de l'esprit, l'étape suivante est d'essayer d'élever notre conscience centrale aussi haut que possible vers le moi ou l'âme. Nous arrêtons alors de penser et gardons simplement le sujet au centre de notre conscience dans une attitude calme, silencieuse et dans l'expectative.

3. *Méditation réceptive,* bien que cela puisse ne pas sembler similaire, n'est pas identique à cette. Alors que dans la méditation contemplative nous essayons, pour ainsi dire, de «regarder» vers l'intérieur ou vers le haut avec l'œil mental, la méditation réceptive est plus dans la nature de «l'écoute» avec l'oreille interne et quand elle réussit, nous recevons *inspiration.*

4. *Méditation créative.* La signification complète de ceci n'est généralement pas comprise parce que cela implique divers aspects de nous-mêmes - le cœur aussi bien que l'esprit

l'activité, les sentiments, l'imagination et la volonté - et par conséquent, il comprend plusieurs types d'approche spirituelle. Cela lui donne un attrait particulier ainsi qu'une efficacité, car il peut être entrepris par ceux qui ont pratiqué diverses méthodes de méditation.

(*Meditation for the New Age, Volume II, Second Course, Sundial House, Tunbridge Wells, Kent, Royaume-Uni (1985).)*

Nous suggérons que même les méditants pratiqués commencent au début de cette formation méditative. Ceux qui l'ont fait rapportent des avantages significatifs. Les débutants en méditation trouveront une méthode de méditation douce et efficace qui peut être intégrée à la vie quotidienne et aux circonstances, ainsi qu'à sa pratique assise. Une conscience de soi accrue est le résultat de cette formation; il peut alors être vécu et utilisé pleinement dans un service désintéressé.

Les avantages de la méditation sont bien documentés et comprennent:

* La créativité
* Authenticité
* Clarté mentale et concentration
* Perspective
* Tranquillité d'esprit
* Une patience accrue
* Pleine conscience
* Intuition
* Une plus grande conscience dans la vie

Les bienfaits pour la santé peuvent inclure:

* Fréquence cardiaque réduite
* Pression artérielle réduite
* L'augmentation de l'énergie
* Un sommeil plus réparateur
* Sensation générale de bien-être

La méditation de conscience de soi présente des réalisations élargies du macro et du microcosme à travers des techniques qui étendent et affinent les sens, développent la centralisation et apportent alignement et concentration dans la vie et le service. Celles-ci offrent la possibilité de changer rapidement grâce à la dépersonnalisation et à l'élévation de la vision personnelle. Avec la formation de méditation de conscience de soi, une véritable expérience de l'Unité avec la Conscience Universelle Cosmique (*la conscience collective)* devient joignable.

La méditation de conscience de soi s'éveille fidèle à son nom. Il y a beaucoup de choses que nous ne reconnaissez pas que cela nous invite à une plus grande prise de conscience. Ce niveau de pratique

est immédiatement applicable tout au long de la journée, pas seulement lors de la séance d'entraînement ou de la marche. Nous nous réveillons, et peu importe à quel point nous pensons être conscients ou éveillés, nous nous éveillons à plus par la méditation.

Méditation de conscience de soi approfondit et élargit l'efficacité de sa pratique. Avec ce niveau, l'esprit commence à vivre des changements très réels. *Dharana* s'installe avec tous ses possibles résultats glorieux, raffinés et conscients.

Chapitre I

je
La science de l'esprit

Le Verseau et le Nouvel Âge dans lesquels nous vivons, bougeons et avons notre être, se sont familiarisés avec les normes d'objectivité et de rationalité grâce à la science et à ses recherches exceptionnelles. La norme pour une évaluation correcte est l'approche qu'un scientifique adopterait. Les écarts tels que la subjectivité ou le manque de logique sont considérés comme imparfaits ou invalides.

Les scientifiques tentent d'étendre les connaissances dans des domaines inconnus. Toutes les capacités de l'esprit et de la technologie sont taxées à leurs limites dans la recherche scientifique. Taxer les capacités les développe et les définit selon des lignes qui produisent la connaissance et la vérité.

Les étudiants en sciences trouvent qu'il est beaucoup plus difficile de soutenir et de prouver leurs opinions qu'ils ne le pensaient. En fait, chaque scientifique a de nombreuses opinions pour lesquelles il semble y avoir peu d'accord.

Au fil du temps, un scientifique devient un spécialiste ayant des connaissances et des opinions que personne d'autre n'a. Convaincre les autres est une tâche difficile. La tâche affine et développe la qualité des preuves et des conclusions du scientifique.

Le résultat global est que la science affine la constructivité de l'activité mentale. On pourrait alors s'attendre à ce que la science se perfectionne, mais le contraire est vrai. Les exigences sont si élevées que les échecs et les corruptions semblent être encouragés au lieu d'être surmontés.

Le point ici est que les succès en science montrent ce que l'activité mentale constructive est censée être. La science fournit une mesure objective du bien-du-mal dans les normes mentales.

Nous commençons par le concept d'objectivité. La science part de l'hypothèse qu'il existe un ensemble de réalités en dehors des esprits et des influences humaines. Cela s'appelle la réalité objective. objectif signifie provenant de l'extérieur des esprits en question.

La science prouve qu'il existe un tel ensemble objectif de réalités. La preuve en est que de nombreuses études indépendantes obtiennent des résultats connexes. Sans une source objective de réalité étudiée, il n'y aurait pas de relations cohérentes entre les résultats de chaque scientifique.

L'étude de la réalité objective en science montre qu'une évaluation impartiale est nécessaire pour déterminer ce qu'est la réalité objective. L'impartialité signifie aucune altération subjective de la réalité de sa forme à sa source objective.

Mais cela ne s'applique qu'à l'évaluation de la réalité objective. Il ne dit pas qu'il n'y a aucune validité aux préoccupations ou aux réalités subjectives. L'adaptation et l'utilisation de la réalité objective impliquent des influences valides et subjectives sur celle-ci.

Les commentateurs à la périphérie de la science ont tendance à se référer à la science comme «empirique» et par conséquent supérieure aux croyances. Par empirique, ils signifient basé sur l'observation (pas l'expérience, comme les anciens utilisaient le terme) qui est supposée être supérieure aux évaluations abstraites de la religion. Les vrais scientifiques n'utilisent jamais le mot empirique, car il ne fait aucune distinction entre l'opinion subjective et la mesure objective. L'un des défis les plus sérieux de la science est d'objectiver les mesures, ce qui est une préoccupation préoccupante des scientifiques. Ils évitent donc de mélanger le subjectif avec l'objectif en tant que résultats lorsqu'ils utilisent le terme empirique.

Les médecins apprennent à penser de manière opposée aux scientifiques. On leur apprend à ne rien remettre en question. Ils doivent reproduire la technologie exactement comme indiqué, sinon il s'agit d'une faute professionnelle. Un scientifique doit tout remettre en question. Pour élargir les connaissances, il faut sortir des ornières de l'esprit et voir quelque chose d'une manière qui n'a jamais été vue auparavant. Les ornières de l'esprit ont des préjugés subjectifs qui séparent les nouvelles connaissances de la compréhension.

Voici comment fonctionnent les sillons de l'esprit. En tant que garçon, j'ai essayé de fabriquer une radio à une lampe, utilisable uniquement avec des écouteurs. Lorsque j'essayais de résoudre un problème avec les amplificateurs électroniques, j'ai testé toutes les alternatives imaginables, mais aucune ne semblait fonctionner. Après avoir abandonné, j'ai décidé d'évaluer un circuit qui ne pouvait pas fonctionner, car il brûlerait les transistors. Je pourrais le forcer à travailler en sélectionnant soigneusement les composants et en évaluant le résultat. J'ai finalement trouvé un moyen facile de le faire fonctionner, et cela s'est avéré être la réponse au problème. Un an plus tard, je regardais dans un vieux cahier et vis un croquis du même circuit. C'était l'un des premiers circuits que j'ai essayés en travaillant avec l'électronique. Une note près de lui a dit, "fonctionne plutôt bien." Je ne savais pas que cela n'était pas censé fonctionner lorsque j'ai commencé à travailler avec l'électronique. Ce n'est qu'après m'être familiarisé avec l'électronique que j'ai "appris" que ce serait un circuit impossible à utiliser. C'est ce que sont les ornières de l'esprit.

Pour cette raison, la recherche exploratoire est une évaluation des absurdités. Quelque part parmi les absurdités se trouve la vérité qui étend la connaissance dans des domaines inconnus. Cela s'applique à la recherche exploratoire, pas aux conclusions. Les absurdités doivent devenir non absurdes avant de devenir des conclusions.

La rationalité se fonde sur la réalité objective en y ajoutant de la complexité. Il teste également la réalité objective en évaluant les complexités qui y sont liées.

La raison est le processus de création de relations entre les réalités. Le processus montre si les relations sont cohérentes ou conflictuelles. Des relations cohérentes sont le résultat souhaité. Qu'entend-on par résultat souhaité? Cela signifie qu'un univers de réalités a des relations cohérentes entre elles créant des complexités. Les complexités sont basées sur les lois. Les lois sont des influences qui imprègnent de nombreuses réalités moins fondamentales.

Le but de la raison est d'amener les réalités à l'intérieur de l'esprit à ressembler aux réalités extérieures à l'esprit. Des comparaisons entre les réalités sont effectuées pour déterminer si les relations sont cohérentes.

L'objectivité et la rationalité sont assez interdépendantes. Les défis sont les plus visibles dans l'étude de l'évolution, où l'objectivité et la subjectivité se mélangent comme nulle part ailleurs.

Darwin avait la tâche peu enviable de séparer la vérité du mensonge, ou l'objectivité de la subjectivité. On ne pouvait pas s'attendre à ce qu'il obtienne un résultat parfait. Voici un exemple. Apparemment, Darwin partait de l'hypothèse que si la sélection naturelle dirige l'évolution, alors l'Unique (*Dieu)* ne fait pas. Même de nos jours, les personnes non informées comme les scientifiques supposent souvent que la sélection naturelle est opposée à l'Unique (*Dieu, esprit divin, énergie divine, énergie cosmique universelle)* comme source de la biologie. Mais cette hypothèse est une autre ornière mentale subjective. De nombreux croyants religieux supposent que l'unique (*Dieu)* et la sélection naturelle sont impliquées dans l'évolution. Il n'y a pas de base scientifique valide pour exclure l'unique (*Dieu, esprit divin, énergie divine, énergie cosmique universelle)* de l'évolution. Ce serait comme exclure un conducteur d'une automobile. Si une automobile fonctionne, cela ne veut pas dire que personne ne la conduit.

En fait, il y a des points d'évolution qui semblent exiger des influences surnaturelles. Puisque les «mauvaises» mutations sont plus nombreuses que les «bonnes» mutations par un facteur important et que des milliers de gènes sont connectés sur les mêmes chromosomes, comment les nombreuses mauvaises mutations sont-elles séparées des quelques bonnes mutations qui sont sur le même chromosome? Peut-être qu'ils ne sont pas sur le même chromosome, mais une mutation par chromosome par individu et par génération semble être trop peu nombreux. Peut-être avant qu'il y ait des produits chimiques synthétiques, les mutations étaient si rares.

Il y a aussi trop de coïncidences dans l'évolution. Les hévéas en sont l'exemple le plus évident. Il est extrêmement improbable qu'un arbre produise du caoutchouc; et l'industrie des transports ne peut pas encore fonctionner sur un substitut synthétique. C'est-à-dire

trop de chance pour l'attribuer au big bang. Il y a aussi trop de chance dans le coton, qui est incomparable à d'autres tissus, ainsi que trop de chance dans les antibiotiques et autres médicaments qui ont des origines biologiques. Il semble que les plantes soient utilisées comme usine chimique pour résoudre des problèmes que les chimistes humains ne peuvent pas résoudre.

Les probabilités statistiques sont une source conditionnelle de preuves de la réalité objective, et elles sortent du graphique pour ces coïncidences. Les probabilités d'aléatoire vont également hors de l'échelle pour la figure montrée avec cet art qui le prouve.

II

Qu'est-ce que la méditation créative?

Dr Roberto Assagioli, MD

La méditation a été menée à travers les âges de différentes manières, à la fois en Orient et en Occident, et elle a été le moyen fondamental de pénétration de l'esprit humain dans les domaines les plus élevés ou les plus subtils de la vie. Mais dans un sens plus large, c'est aussi une activité universelle qui, dans ses premiers stades plus simples, peut être tout à fait inconsciente. Ensuite, à travers diverses phases au fur et à mesure que l'esprit se développe, il devient plus conscient et plus déterminé et par conséquent puissant. Il concentre la pensée qui, avec le temps, produit l'intégration et la réalisation définitive de la personnalité et, bien que souvent poursuivi sans conscience de sa vraie nature, il s'agit en fait d'une simple forme de méditation créatrice et a produit toutes les merveilles créatives de notre civilisation moderne. .

Il suffit de regarder le processus par lequel l'homme crée tout autour de lui pour voir le rôle de la pensée: la première étape nécessaire est une *idée.* Il le développe ensuite en l'habillant de plus en plus de réflexion et de planification et en lui donnant l'énergie de son désir et de son intention jusqu'à ce qu'il émerge finalement sous une forme tangible. C'est la méthode employée par tous ceux qui réussissent dans le monde matériel - combien plus important pour qu'elle soit utilisée à des fins spirituelles!

Bien que le pouvoir de la pensée soit de plus en plus reconnu, il est encore généralement employé de manière inconsciente et aléatoire ou, pire, à des fins matérialistes ou destructrices égoïstes, agressives. Par conséquent, il est très important que tous les hommes et toutes les femmes de goodwil1 apprennent à l'utiliser efficacement à des fins constructives. La principale méthode pour utiliser le pouvoir de la pensée est *méditation.* En ce sens, ce n'est pas quelque chose de purement intellectuel ou abstrait, mais c'est un moyen efficace d'action intérieure. Il peut être utilisé dans deux directions et manières principales:

Apporter des changements et des transformations en nous-mêmes en tant que forme de service au monde. Les deux produisent des résultats extérieurs et tangibles parce que ce que nous faisons, que ce soit individuellement ou collectivement, est le résultat de ce que nous pensons, ressentons et voulons. Le besoin d'une méditation personnelle pour racheter nos natures inférieures et apprendre à participer à des niveaux de conscience plus élevés est généralement reconnu, mais encore plus urgent à l'heure actuelle sérieuse et peut-être décisive de l'histoire du monde est le besoin d'une méditation créative sur les principes et les qualités. cela apportera une nouvelle et meilleure ère. Le début de ceci peut être vu; à partir des conflits et de la confusion actuels, on peut voir les nouvelles caractéristiques conduisant à la réalisation pratique que nous sommes UNE humanité. Mais ce ne sont que des débuts et il reste encore beaucoup à faire.

Fondamentalement, la tâche la plus importante et urgente est de créer *ordre* hors du chaos existant, *compréhension* hors de l'ignorance, des préjugés et de la condamnation qui prévalent, et *la synthèse* hors de la division et des conflits actuels. Pour accomplir cela, nous devons pénétrer aux niveaux où ces réalités supérieures existent, puis, par la méditation de nature créative, les amener *dans* conscience humaine et manifestation.

Tous ceux qui sont sérieusement préoccupés par la situation actuelle se sentent poussés à servir d'une manière ou d'une autre, et ici *est* non seulement l'occasion de contribuer, mais la responsabilité de tous, en tant que personnes réfléchies, de participer à la réalisation d'un avenir plus harmonieux et humanitaire.

Une des tendances marquantes de l’heure actuelle pourrait être mentionnée à cet égard - le développement de l’action de groupe organisée. Bien que nous soyons encore dans ce que l'on pourrait appeler «l'âge de pierre» en ce qui concerne la vraie vie de groupe et le travail, cette évolution contribue à contrecarrer le fait que l'individu isolé est, d'une manière générale, inefficace et facilement victime d'anxiété, de négativité et même le désespoir. Le sentiment d'isolement est, en fait, artificiel; nous participons tous consciemment ou inconsciemment - et volontairement ou non à la vie de toute l'humanité, et plus encore, à la vie de l'univers. Plus nous reconnaissons cela, nous nous connectons et travaillons avec les lois de la vie plus large, plus nous devenons heureux et efficaces, et l'une des étapes les plus pratiques dans cette direction. *est* méditation. Dans la méditation, nous nous joignons à des niveaux intérieurs avec d'autres ayant le même but, et il y a le pouvoir supplémentaire d'une action de groupe concertée.

Il n'est pas généralement reconnu que la méditation est intérieure *action.* Habituellement, il est considéré comme un processus d'apaisement du moi personnel, en particulier de l'esprit, et d'entrée dans l'immobilité et le silence. Mais ce n'est qu'une partie et une sorte de

de nombreuses variétés de méditation. Nous devons réaliser que le «silence» n'est pas simplement un domaine vide ou statique. J'ai parfois appelé la méditation «exploration des mondes intérieurs» car ces dimensions sont pleines d'énergies et là *est* beaucoup à découvrir et à coopérer en eux. Dans un sens, nous vivons en eux tout le temps dans une partie de notre nature; la vie psychologique a une existence tangible dans ces domaines, qui sont les domaines non seulement des énergies et des qualités, mais, par conséquent, de la cause et du sens. En eux provient tout ce qui se passe dans le monde extérieur. Ils sont, en fait, plus «réels» que le monde visible, et apprendre à travailler en eux de manière consciente et constructive est donc une manière importante de servir notre temps. On nous dit que Dieu a d'abord pensé (médité), puis parlé, symboliquement, et créé. «De haut en bas» est une règle spirituelle, et notre travail et notre service extérieurs doivent toujours être précédés d'une méditation planifiée et illuminée, c'est-à-dire d'une concentration et d'une réflexion intérieures. C'est une partie très importante du vrai service.

La méditation créative n'est pas seulement quelque chose de subjectif et abstrait, ni un état purement passif ou réfléchi. C'est un processus précis et scientifique qui nécessite un effort positif et un travail conforme à la loi. La contraposition habituelle dans notre société occidentale de méditation d'une part et d'action d'autre part est trompeuse; ce sont deux phases successives de toute action consciente, délibérée et déterminée.

Déjà, dans la vie de tous les jours, nous réalisons de nombreuses sortes d'actions intérieures. Tout espoir, aspirer, désirer et imaginer, ainsi que penser, sont des activités de ce genre. Mais ils sont généralement spontanés et plus ou moins automatiques. La méditation créative, d'autre part, est une utilisation consciente et soigneusement entreprise de la pensée et d'autres aspects de notre nature, tels que le dévouement et l'aspiration de la nature émotionnelle, la prière du cœur, le pouvoir de visualisation de l'imagination, et le l'affirmation et l'intention de la volonté. Cela implique la concentration, la réflexion et la compréhension, la réceptivité et une conception et une formulation claires des idées ou des pensées reçues; puis la réflexion et la visualisation soigneuses des manières dont elles peuvent être exprimées. Il s’agit d’un véritable processus de construction, «de haut en bas»,

La première étape de toute méditation est de prendre le contrôle de l'esprit. C'est généralement une lutte. Cela ne peut pas être fait lorsque l'esprit a été à pleine vitesse sans lui donner le temps de ralentir; les freins ne peuvent pas être imposés trop brusquement; et nous ne pouvons pas blâmer l'esprit pauvre s'il ne coupe pas son activité à la fois comme un interrupteur électrique coupant le courant. Mais il est aidé par certaines attitudes; d'abord celle de la relaxation et du ralentissement de la respiration. Cela calme également les sentiments qui, s'ils sont incontrôlés, éteindront la «lumière» et nieront la réalisation spirituelle autant qu'un esprit non régulé.

La concentration est aidée par le pouvoir de l'aspiration et de la volonté de s'élever à une nouvelle dimension ou zone de conscience; mais l'aspiration seule sans contrôle de l'esprit ne suffira pas, pas plus que la vapeur ne pourrait entraîner un moteur et faire un travail utile si elle n'était pas maîtrisée. Deux autres attitudes sont utiles: l'une est d'amener l'esprit de joie dans la méditation, car la joie est un instigateur et un révélateur. Il apporte une force intérieure profonde; il assure également la coopération de la nature émotionnelle.

L'autre attitude est le détachement. Cela signifie le détachement des attachements émotionnels et le retrait de l'esprit de toutes les opinions, pensées et réactions personnelles préconçues. Cela est nécessaire parce que nous sommes tous enfermés dans de nombreuses «formes réfléchies» - celles imposées par notre origine, nos traditions, nos groupes sociaux, nos familles, etc., et nous devons apprendre à nous en libérer avant de pouvoir construire clairement et des schémas de pensée sans préjugés, et recevez sans les colorer ni les déformer les impressions et les énergies qui peuvent nous atteindre des plans supérieurs.

Il y a une autre raison au détachement. Il faut faire très attention à nos motivations dans la méditation. Souvent, ceux-ci sont égoïstes ou égocentriques; certains pratiquent la méditation comme un moyen noble de s'échapper ou en espérant que cela les mettra en contact avec un merveilleux enseignant. Mais, plutôt qu'à des fins spécifiques, la méditation créative devrait être donnée aux grandes énergies et qualités impersonnelles qui les apporteront. Une attitude détachée est essentielle parce que nous ne pouvons pas connaître le bon résultat d'une situation particulière ou ce qui se trouve dans le «Plan» de Dieu. De notre point de vue et de notre environnement personnels limités, nous sommes susceptibles d'être colorés sinon préjugés, et ce qui peut nous sembler la meilleure solution à un problème ne peut être qu'une réponse à court terme ou unilatérale. Par conséquent, la méditation créative devrait être utilisée comme un moyen de coopérer avec et d'aider à mettre au monde les principes spirituels nécessaires à un âge meilleur sans aucune conviction ou formulation préconçue des manières spécifiques dont ils fonctionneront. Notre tâche est de les renforcer et de les invoquer pour que *elles ou ils* peuvent faire leur travail.

Après une préparation adéquate, que je souligne est importante car elle prépare le terrain pour l'efficacité des autres étapes, vient *élévation,* la prise de conscience. À ce stade, il peut être utile d'utiliser la symbologie de l'alpinisme: premièrement, nous pouvons visualiser la montagne, c'est un symbole universel des lieux saints et de la retraite pour le renouveau spirituel; puis nous procédons à l'escalade intérieure, c'est-à-dire à l'élévation du centre de conscience vers l'âme. C'est la séquence appropriée dans l'utilisation des symboles. D'abord le symbole concret, en le visualisant pour impressionner l'imagination et réorienter l'esprit, puis, en quittant le symbole formel, en s'identifiant à son *sens.* C'est le stade de la pénétration.

Les nombreuses étapes de la méditation créative ne peuvent pas être pleinement abordées ici, mais après une période de réflexion vient l'étape de la réception, qui doit être tenue assez longtemps pour permettre à l'énergie ou à l'idée reçue de descendre et d'agir. " nous offrons. Mais toujours nous devons rester bien conscients, et tout ce que nous recevons ou qui entre dans notre conscience doit être formulé clairement afin *prend forme* et peut être exprimé.

La prière et l'invocation sont d'autres étapes importantes, car ici le cœur et la volonté font leur approche et leur appel spirituels. Alors finissons toujours par *radiation* - bénédiction. Le mot bénédiction ne doit pas être considéré simplement dans le sens d'un acte d'amour; il a et est un pouvoir magique. La bénédiction est une action magique et transformatrice. A titre d'exemple, imaginons le globe terrestre avec tous les êtres, visibles et invisibles qui y existent. Alors suivons la bénédiction bouddhiste des quatre états divins et disons:

> *L'amour à tous les êtres ...* le visualisant dans six directions - nord, sud, est, ouest, ci-dessus, ci-dessous.
> *Compassion envers tous les êtres* - le visualiser se déroulant de la même manière
> Puis *Joie à tous les êtres*
> Et *Sérénité à tous les êtres.*

Essayons d'imaginer comment l'utilisation efficace de cette Bénédiction pourrait résoudre tous les problèmes humains, et réalisons également notre responsabilité incontestable de coopérer avec les niveaux et principes spirituels qui doivent de plus en plus informer et qualifier la civilisation en devenir. (*Fin de la citation)*

Pour résumer les étapes ou phases de la méditation créative, ce sont essentiellement:

1. *Préparation,* qui consiste essentiellement en:

   une. *Éliminer* du champ de la conscience tous les contenus existants (pensées, émotions, désirs, etc.).

   b. *Élever* le centre de la conscience, et en le polarisant ou en le fixant sur le niveau de l'esprit.

   c. *Tentative* entrer en contact avec soi-même, par aspiration, prière et invocation.

2. *Méditation réceptive,* dans lequel l'esprit peut être éclairé d'une manière générale chemin par la lumière de l'Âme, et peut alors recevoir des idées ou des perceptions intuitives concernant le Nouvel Âge et l'aspect particulier de celui-ci vers lequel nous dirigeons l'attention.

3. La Méditation Réfléchissante, c'est-à-dire une réflexion concentrée ou contrôlée sur ces idées, en essayant d'en atteindre une compréhension toujours plus claire et plus profonde, et de réfléchir à tous les développements et applications qu'elles peuvent et devraient avoir.

4. *Méditation créative.* Nous devons comprendre que cela ne signifie pas que nous nous créons «à partir de rien», pour ainsi dire, le *des idées* et *conceptions* du New Age. Ils existent déjà, ayant été créés par des esprits plus élevés que le nôtre. Notre rôle est de coopérer à la création du nouveau *formes* dans lesquels ces idées doivent être habillées, les véhicules ou «corps» nécessaires à l'expression extérieure. Une telle création de nouvelles formes est en cours tout le temps; les êtres humains ont un pouvoir créateur et l'utilisent inévitablement et continuellement, consciemment ou non. Mais généralement, les motifs de création de formes sont personnels et souvent égoïstes ou mauvais. Même lorsque les motivations d'une personne sont bonnes, elles sont souvent conditionnées par des illusions et des glamour, et cela se reflète dans la qualité et les effets des formes créées. De plus, il ne s'agit souvent que d'une imitation, ou d'une répétition ou d'une multiplication d'anciens modèles.

Dans cette dernière étape, nous pouvons apporter la visualisation, la prière, l'invocation et l'affirmation.

Aperçu de la méditation

I. Préparation

1. *Relaxation* - physique, émotionnel et mental. Cela est aidé en approfondissant lentement et en approfondissant le rythme de la respiration pendant que vous vous détendez séquentiellement à chaque niveau.
2. Aspiration. La nature émotionnelle contrôlée a beaucoup à apporter; dirigez cette énergie vers le but de la méditation.
3. *Concentration mentale.* Apportez votre réflexion également à ce point focal, l'élever vers les zones calmes de la conscience supérieure.
4. *Prendre conscience de* qu'à ce niveau élevé tu es lié à beaucoup d'autres fonctionnant de la même manière.

II. Dévouement

Vous pouvez utiliser vos propres mots pour cela, ou utiliser la formule comme telle: «Je me consacre, avec tous les hommes et femmes de bonne volonté, à la construction de la nouvelle Cité de l'Humanité.»

III. Méditation créative

Passez maintenant aux thèmes:

Ce qui est nouveau?

La loi des bonnes relations humaines.

une. *Stade réceptif.* Suite au dévouement de votre réflexion et de vos objectifs il sera relativement facile de maintenir votre conscience à un niveau élevé et immobile; essayez de prendre conscience de la *réalité* et *potentialité* de votre thème choisi et d'absorber certaines de ses qualités.

b. *Stade réfléchissant.* Penser à *Ce qui est nouveau* et essayez de clarifier et développez toute idée ou impression que vous avez capturée au stade de la réception. Considérez ses applications possibles et mettez en corrélation vos idées avec le *Loi des bonnes relations humaines,* qui est une loi fondamentale du New Age.

c. *Étape créative.* En utilisant l'imagination créative, essayez de visualiser votre concepts entrant en manifestation. Insufflez-leur l'énergie du sentiment (c'est-à-dire le désir, le sens de leur valeur, la gratitude, le bien-être). Affirmez, en utilisant l'énergie de la volonté de bien, leur manifestation triomphante sur Terre.

ré. *Stade radiateur.* Répétez, à haute voix si possible, une formulation concise de votre concept ou le thème de la méditation. Envoyez cette forme-pensée le long des rayons de lumière dans toutes les directions.

IV. Invocation

La grande invocation

Du point de Lumière dans l'Esprit de Dieu Que la
lumière se répand dans l'esprit des hommes.
Laissez la Lumière descendre sur Terre.
Du point d'Amour dans le Cœur de Dieu Que
l'amour afflue dans le cœur des hommes.
Que le Christ revienne sur Terre.
Du centre où la Volonté de Dieu est connue
Laissez le but guider les petites volontés des hommes
- Le but que les Maîtres connaissent et servent. Du centre
que nous appelons la race des hommes
Que le Plan d'Amour et de Lumière s'exerce et
puisse-t-il sceller la porte où habite le mal.
Laissez Lumière, Amour et Puissance restaurer le Plan sur Terre.

L'équilibrage et la synthèse du

Les opposés

(Extraits)

par Roberto Assagioli, MD

Polarité est un fait universel; il est inhérent à la manifestation cosmique. Il est vrai que la Réalité Ultime et Suprême est l'Unique, l'Absolu, le Transcendant; mais il ne peut être défini que par ce qu'il n'est pas.

À partir du moment même où la manifestation cosmique commence à se dérouler, la dualité est une corne. La première dualité fondamentale est précisément celle entre la manifestation et le non-manifesté. Dans le *Bhagavad Gita* ceci est exprimé par les mots: "Ayant imprégné tout l'Univers avec un fragment de moi-même, je reste." Dans le processus de manifestation, la polarité fondamentale est celle de l'Esprit et de la Matière.

Il faut tout de suite affirmer que toute polarité est un *relation* entre deux éléments, et qu'en tant que tel, il n'est jamais absolu, mais relatif même à une paire particulière d'opposés: le même élément peut être positif dans sa relation à un certain «pôle» et négatif dans sa relation à un autre. Un exemple de la relativité des «relations polaires» existe dans la polarité fondamentale entre l'Esprit et la Matière. Selon certains, l'Esprit est la Réalité libre et transcendante qui se dresse au-dessus des diverses paires d'opposés existant dans la vie manifestée.

Telle est la conception de Keyserling, contenue dans son livre, *De la souffrance à Accomplissement (* Londres; Selwyn et Blount) (cf.aussi *Das Buch von Personlichen Leben (* Stuttgart: Deutsche Verlag Anstalt, 1936), du même écrivain, p. 505-510-515.) Selon d'autres, l'Esprit correspond au pôle positif, à l'élément dynamique et créateur dans toute dualité. Telle est l'idée de Jung. En d'autres termes, Keyserling considère la "tension" entre l'Esprit et les diverses manifestations de la vie comme existant dans une direction "verticale", qu'il appelle la "dimension de l'intensité", tandis que Jung conçoit la polarité davantage comme une relation horizontale.

Polarité physique

Dans le monde physique, la polarité la plus communément reconnue est celle entre les pôles positif et négatif de l'électricité. Cette polarité est à la base de la constitution de la matière puisque, comme on le sait, chaque atome contient des charges d'électricité différenciées en un noyau positif et un nombre variable d'électrons négatifs. La polarité électrique se manifeste de diverses manières qui ont de nombreuses applications pratiques, comme dans les courants induits et alternatifs, etc.

Des analogies intéressantes peuvent être trouvées dans diverses polarités dans le domaine de la psychologie, telles que l'attraction et la répulsion émotionnelles, l'ambivalence et la fonction «compensatoire».

Au sein des organismes vivants, tels que le corps humain, il existe diverses polarités. L'un des plus importants est celui entre les systèmes nerveux sympathique et parasympathique; le premier stimule le catabolisme, le second l'assimilation ou l'anabolisme. D'autres polarités existent entre les différentes glandes endocrines.

L'une des polarités les plus importantes et les plus générales dans les trois règnes de la vie organique (végétale, animale et humaine) est la sexualité. Le pôle positif est représenté par l'élément masculin, le négatif par l'élément féminin. Cela ne veut pas dire que le premier est actif et le second passif. Les deux sont actifs, mais d'une manière différente, l'élément masculin étant le pôle dynamique, initiateur, tandis que l'élément féminin est le pôle réceptif, «gestatif», élaboratif. Ce type de polarité s'étend bien au-delà de la relation homme-femme à d'innombrables manifestations dans la vie. Il a été particulièrement et profondément souligné par les Chinois qui considèrent ces deux principes comme le fondement à la fois de l'évolution cosmique et de tous les aspects de la vie humaine. L'aspect créatif, symbolisé par le Père et le Ciel, ils appellent Yang, tandis que Yin est l'aspect réceptif et élaboratif, symbolisé par la mère et la Terre. Le bien-être de l'homme dépend, selon la philosophie chinoise, de l'accord harmonieux entre l'homme et l'évolution cyclique de l'Univers, tissé à partir des innombrables relations et interactions du Yang et du Yin.

Polarité émotionnelle

Dans le domaine des émotions et des sentiments, nous trouvons ces dualités qui sont familières à tous: plaisir-douleur; excitation-dépression; confiance-peur; attraction-répulsion; amour-haine. Telle est leur étendue que l'on pourrait dire que la vie de l'être humain moyen est basée sur ses réactions émotionnelles aux choses, aux événements et aux personnes. Ces réactions ont une fonction et un but précis, à condition qu'elles soient maintenues entre des chiens appropriés. Mais si nous leur permettons de prendre le relais - comme c'est trop souvent le cas - nous sommes susceptibles de devenir leurs esclaves. Plus tard, nous examinerons comment les limitations de ces opposés peuvent être surmontées.

Polarité mentale

Dans le domaine mental, il y a la polarité entre l'activité analytique de l'esprit concret et l'opération synthétique de l'intelligence abstraite; entre le processus inductif (du particulier au général) et le processus déductif (du général au particulier).

La prise en compte de la personnalité humaine dans sa totalité révèle diverses polarités fondamentales qui ont été largement étudiées par la psychologie moderne. Les connaissances sur l'être humain acquises au cours de ce processus ont stimulé le développement d'importantes techniques psychologiques, éducatives et psychothérapeutiques. Les principales polarités ici sont: Corps-Psyché; Conscience - l'Inconscient; l'Inconscient inférieur - le Superconscient; Pathos (réceptivité, sensibilité, réactivité) -Ethos (activité, dynamisme, volonté); Eros (Sentiment) -Logos (Raison).

Polarité spirituelle

La dualité fondamentale dans le domaine spirituel est celle qui existe entre la personnalité et le Soi Transpersonnel, une polarité qui est la cause de nombreux conflits intérieurs, jusqu'à ce que des relations harmonieuses et une fusion ou unification croissante (psychosynthèse spirituelle) soient atteintes.

Polarité interindividuelle

Il existe également de nombreuses polarités "interindividuelles" qui sont de la plus haute importance. Le plus fondamental est celui qui existe, à tous les niveaux, entre l'homme et la femme. Ensuite, il y a celui entre les adultes et les jeunes, notamment dans l'interaction entre les parents et leurs enfants. Il y a, en outre, les diverses relations entre les individus et les différents groupes auxquels ils appartiennent.

Parmi eux, on trouve la famille considérée comme une unité, comme une «entité psychique», qui est constituée non seulement de membres vivants, mais aussi d'influences ancestrales et de traditions familiales. De telles influences sont parfois une aide pour l'individu, lui offrant un idéal et un mode de vie dont il peut être encouragé à vivre. D'autres fois, et peut-être plus souvent, ils peuvent l'emprisonner et même l'opprimer.

Viennent ensuite les groupes sociaux de différentes natures (classes sociales et professionnelles, groupes culturels et religieux, nations) avec lesquels l'individu peut se trouver associé, dans une condition de subordination passive ou de coopération, en tant que leader et agent dirigeant ou en conflit. Des relations similaires existent entre les groupes; les deux parmi ceux de même nature et de même taille, c'est-à-dire entre familles et familles, classes et classes, nations et nations, etc .; et les «hiérarchiques», entre la famille et l'État; classes et nations; entre un État et une fédération d'États.

Deux types de polarités qui sont d'une grande importance sont celle entre les individus et les groupes du nord et du sud de chaque nation et continent et celle entre les peuples occidentaux et orientaux.

Équilibrage des pôles opposés

Chacune de ces nombreuses polarités nous confronte au problème de leur interaction et de leur équilibrage. Voici un bref aperçu des principes généraux et des méthodes d'équilibrage des pôles opposés dans le but de résoudre les «tensions polaires»:

1. *Fusion des deux pôles,* impliquant la neutralisation de leurs charges de énergie.
2. *Création d'un nouvel être, d'une nouvelle réalité.*
3. *Réglage des pôles opposés,* au moyen d'un "centre intermédiaire" ou d'un principe supérieur aux deux. Une action régulatrice de ce type peut être provoquée de deux manières:
   - une. En diminuant l'amplitude des oscillations entre les deux extrêmes, parfois même jusqu'au point de fuite, induisant ainsi une neutralisation plus ou moins complète («le juste milieu»). Un exemple de ceci, d'un grand intérêt réel, est l'oscillation entre une autorité excessive et une liberté incontrôlée dans l'éducation et la recherche d'une attitude équilibrée.
   - b. En dirigeant consciemment et sagement les alternances pour que le résultat soit harmonieux et constructif, et en accord avec les alternances cycliques des conditions individuelles et générales, humaines et cosmiques. (C'est la méthode enseignée par la philosophie chinoise et en particulier par le *Je Ching.)*
4. *La synthèse,* provoqué par un élément ou principe supérieur qui transforme, sublime et résorbe les deux pôles en une réalité supérieure.

Les différents types de polarité nécessitent des solutions appropriées en conséquence. L'homme a souvent la liberté - et par conséquent la responsabilité - de choisir entre différentes méthodes d'équilibrage. Il faut cependant souligner que les solutions indiquées ne sont pas toujours aussi claires que l'énumération ci-dessus pourrait le laisser croire. Parfois, comme le montrent les exemples suivants, ils peuvent se chevaucher ou être combinés de diverses manières.

Dans le domaine de l'électricité, le résultat le plus simple est la neutralisation par la fusion des charges positives et négatives. Cependant, les conditions dans lesquelles cette fusion est effectuée déterminent les résultats, qui sont donc soumis à des variations considérables. Lorsque, par exemple, les pôles sont rapprochés et que la tension avec laquelle ils sont chargés dépasse la résistance du milieu qui les sépare, il se produit une décharge qui se manifeste par une étincelle. La foudre est un exemple de ce phénomène. Lorsque, d'autre part, les pôles sont maintenus séparés mais connectés par un fil conducteur, avec une certaine «résistance» introduite en un point le long du fil conducteur, l'énergie électrique devient sensible à diverses transformations. Ce dernier processus est

étant utilisé avec une ingéniosité croissante dans la transformation de l'électricité en lumière, en chaleur ou en mouvement. Dans ces cas, le processus de neutralisation produit divers effets utiles. Dans le domaine biologique, la santé peut être définie comme un équilibre dynamique toujours menacé et toujours rétabli entre une série de polarités, comme celles existant entre les divisions du système nerveux, entre les différentes glandes endocrines, et en général entre l'anabolisme et le catabolisme. les fonctions. *De la même manière, la vie psychologique peut être considérée comme une polarisation et une tension continuelles entre des tendances et des fonctions différentes, et comme un effort continu, conscient ou non, pour établir l'équilibre.* Parmi les plus les polarités psychologiques importantes sont: l'inhibition des impulsions; sentiment-raison; extraversion-introversion.

Dans la polarité sexuelle, l'union des deux éléments physiques a un effet créateur. Le dynamisme de leur fusion entraîne la naissance d'un nouvel organisme semblable à celui des parents. Dans l'humanité, cette merveilleuse fonction créatrice physique est étroitement associée aux polarités psychologiques, et cela produit souvent des situations très complexes et des problèmes difficiles.

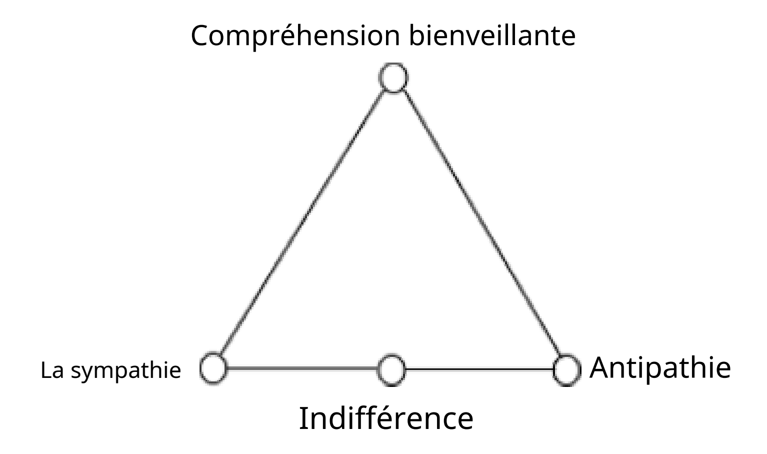
Dans les domaines des pulsions, des émotions et des sentiments, l'équilibre des qualités opposées nécessite l'intervention d'un principe régulateur supérieur de nature mentale ou transpersonnelle. La première tâche est d'empêcher les pulsions et les émotions de submerger et de submerger la raison et la volonté. La meilleure façon d'y parvenir est d'apprendre à se désidentifier à volonté, afin d'être libre à tout moment de maintenir le «je», centre de conscience, à un niveau supérieur au-dessus d'eux, afin de pouvoir pour les observer et les évaluer, et les réglementer judicieusement au besoin.

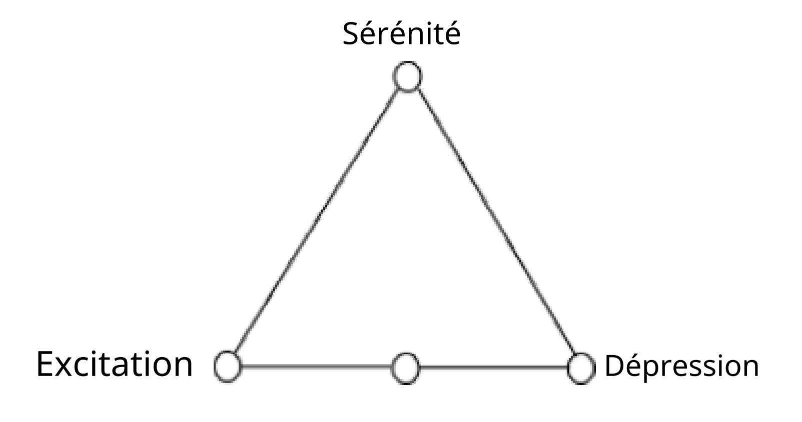
Précisons que réguler ne veut pas dire «supprimer», et que cela n'entraîne en aucun cas une aridité ou un manque de sensibilité. Prenons, par exemple, une polarité fondamentale, plaisir-douleur. Tant que nous resterons esclaves de cette dualité, recherchant toujours activement le plaisir et fuyant la douleur avec crainte, nous ne trouverons pas de paix durable ni de satisfaction permanente. En revanche, une inhibition forcée, une impassibilité artificielle, ne constitue certainement pas une solution satisfaisante. Cela ne peut être atteint qu'au moyen de cette vision claire qui nous permet de comprendre les causes, la nature et les fonctions du plaisir et de la douleur. Cette perspicacité porte la reconnaissance que, en acceptant le plaisir sans en avoir envie et l'attachement à lui, et en acceptant la douleur, lorsqu'elle est inévitable, sans le craindre et se rebeller contre lui, on peut apprendre beaucoup à la fois du plaisir et de la douleur, et «distiller l'essence» qu'ils contiennent. De plus, on peut progressivement augmenter la qualité et le niveau de ces «contraires»; on passe peu à peu des plaisirs physiques en eux-mêmes et par eux-mêmes aux joies du sentiment et de l'esprit, éprouvant enfin la joie spirituelle. On passe de la souffrance physique aux troubles émotionnels, à l'agitation intellectuelle, puis à

compassion pour les souffrances des autres et ensuite de toute la race humaine. De toutes ces expériences, on recueille les fruits de la sagesse, et on apprend à maintenir le centre de conscience stabilisé plus aride plus à un niveau au-dessus des alternances de plaisir et de douleur personnels. Enfin, nous pouvons acquérir la capacité de nous identifier avec la Vie Universelle, avec le Soi Supra-Individuel, avec le Suprême, qui transcende tous les «opposés» ineffable béatitude.

Si nous examinons de plus près les polarités spécifiques du champ émotionnel, nous pouvons clairement distinguer deux types principaux de solutions. L'un est réalisé au même niveau; on peut l'appeler «la voie médiane» du compromis, le mélange des deux pôles. L'autre solution est obtenue à un niveau supérieur: c'est la fusion des pôles en un *la synthèse.*

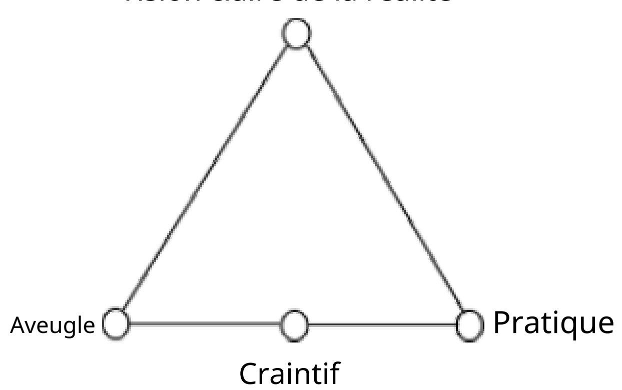
La méthode de synthèse, analogue en un certain sens à une combinaison chimique, comprend et absorbe les deux éléments dans une unité supérieure dotée de qualités différentes de celles de l'un ou l'autre. La différence entre les solutions obtenues par compromis et celles apportées par la synthèse peut être clairement indiquée par un diagramme triangulaire. Voici quelques exemples:



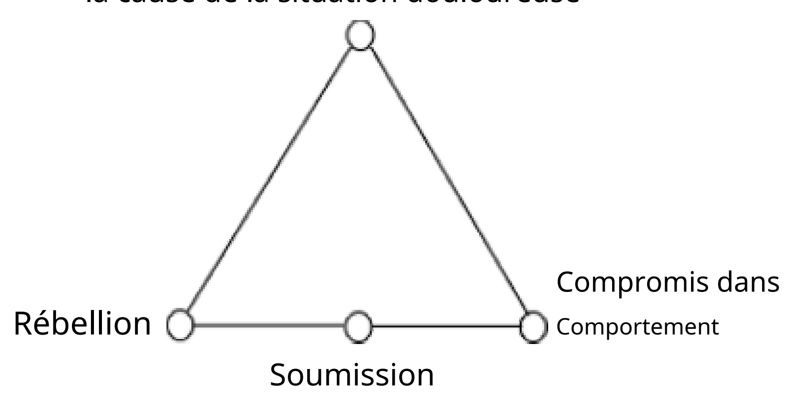


Apathique calme

Vision claire de la réalité



Acceptation spirituelle et élimination de
la cause de la situation douloureuse

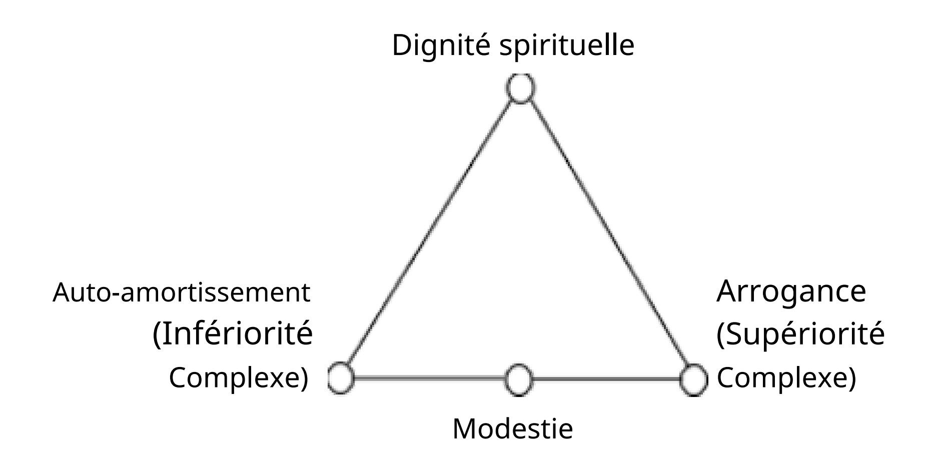


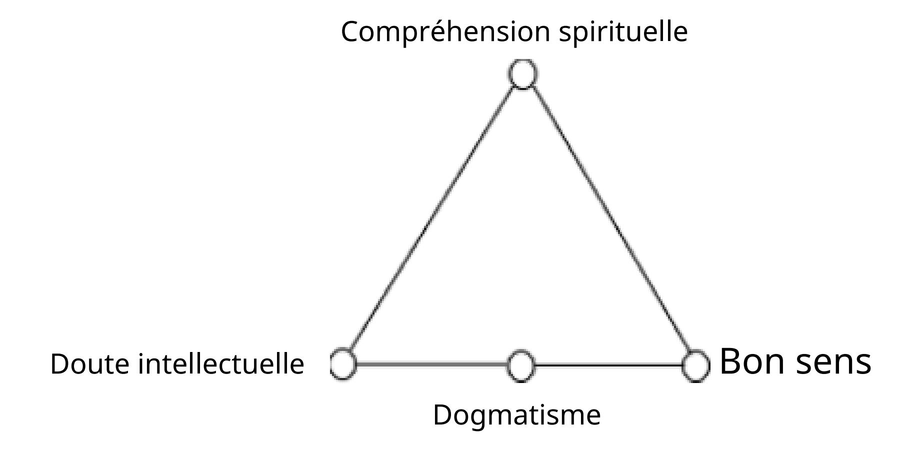
La polarité entre «esprit» et «cœur», entre raison et sentiment (*Logos* et *Éros),* se règle en premier lieu par la reconnaissance de leurs fonctions respectives et du champ d'action légitime de chacune des deux fonctions, de sorte qu'aucune ne domine l'autre. Ceci peut être suivi d'une coopération et d'une interpénétration mutuelles et croissantes entre les deux, pour finalement arriver à la synthèse si bien exprimée par Dante dans les mots «Lumière intellectuelle pleine d'amour».

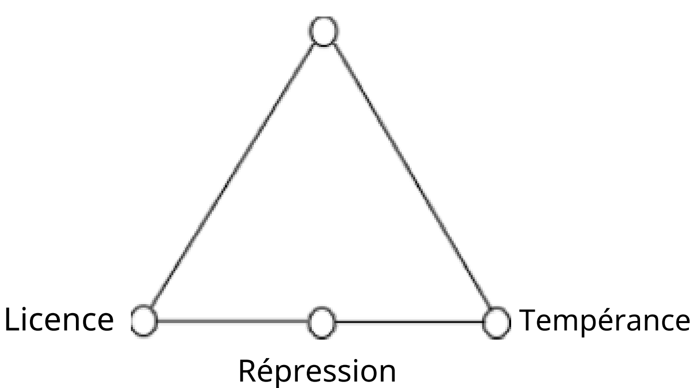
La polarité entre sensibilité et réceptivité (*Pathétique)* et dynamisme ou Volonté (*Ethos)* qui, dans un sens plus large, correspond à la polarité psychosexuelle - car le premier pôle est le «féminin» et le second la modalité «masculine» - peut aussi dans un premier temps être contrôlé par un ajustement équilibré, pour être remplacé par une synthèse créatrice .

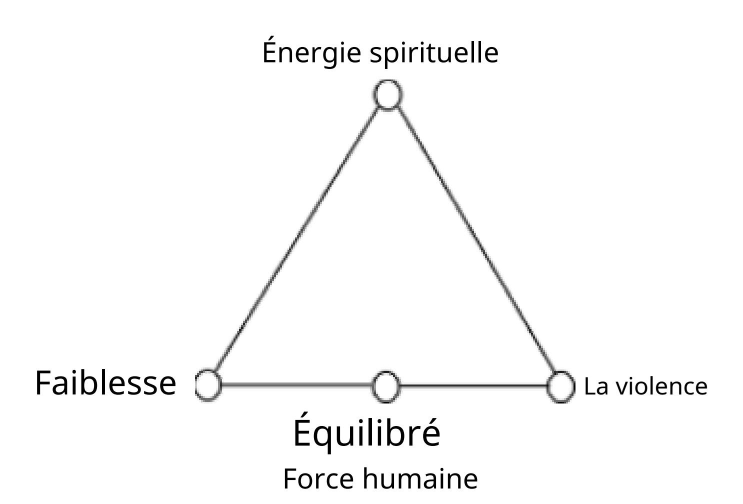
La polarité fondamentale entre la personnalité humaine dans son ensemble et le Soi spirituel peut également être résolue en une unité. Tel est le but du processus d'harmonisation et de transmutation impliquant une longue série de conflits, d'approches et de contacts, chacun produisant des fusions partielles de plus en plus étendues. En bref, c'est le processus de la psycho-synthèse spirituelle. Il constitue le noble effort, le drame central de l'Homme qui, consciemment ou inconsciemment, aspire à ce but élevé, ou est poussé vers lui par son incapacité à trouver une satisfaction durable ou une vraie paix jusqu'à ce qu'il l'ait atteint.

L'interaction entre le Soi et la personnalité crée une série de relations «triangulaires» similaires à celles précédemment indiquées. En voici quelques uns:









Les divers équilibrages, ajustements et synthèses peuvent être réalisés de différentes manières. Parfois, elles sont précédées de crises et de conflits intenses. Dans d'autres cas, ils sont atteints d'une manière plus graduelle et harmonieuse au moyen d'une diminution progressive des oscillations du «pendule». Une compréhension claire de ce processus de synthèse permet de le réaliser plus facilement et plus rapidement. La condition essentielle, comme mentionné précédemment, est d'éviter de s'identifier à l'un ou l'autre des deux pôles opposés, et de contrôler, transmuter et diriger leurs énergies à partir d'un centre supérieur de conscience et de pouvoir.

Partie III

Le principe de la bonne volonté

Réflexions clés sur le principe de bonne volonté

Le principe de la bonne volonté a été appelé la «pierre de touche qui peut transformer le monde». Sa signification devient claire si nous considérons la bonne volonté comme une expression de la «volonté de bien». La Volonté est une puissance d'initiation et de propulsion fondamentale, elle peut se manifester sous la forme d'une simple volonté individuelle ou de la «Volonté de Dieu», le grand Plan et But général. La Volonté de Bien est l'orientation la plus vraie de la direction que Will peut avoir.

La bonne volonté est un principe, et un principe a été appelé une «idée de Dieu». C'est la réalité spirituelle, une vérité à laquelle la nature de l'âme en chacun de nous répond, et est toujours alignée avec le plus grand bien pour le plus grand nombre. Méditer sur ce principe, sur cette idée de Dieu, ouvre la porte à la loi des bonnes relations humaines.

Techniques de mise en œuvre du goodwill

1. Voyez l'idée à transformer par Goodwill de tous les points de vue. Incluez-le dans un point de référence plus large qui honore et comprend la connectivité de tous. Cela conduira naturellement à une expression de «volonté aimante». Le pouvoir utilisé pour provoquer cette transformation est la volonté de bien, également connue sous le nom de «semence magnétique du futur».

2. Trouver et établir les points d'accord déjà existants et les renforcer comme base du travail à faire. Ensuite, examinez les points de conflit apparents pour trouver un bien commun, sachant que la bonne volonté existe même en cas de désaccord fondamental. La bonne volonté est une énergie harmonisante.

3. Établissez une nouvelle entreprise ou idée unificatrice convenue, gardez-la toujours présente et faites-y référence souvent. En cas de conflit, répétez les Techniques 1 et 2, car la Bonne Volonté prend vie ou n'est dynamique que lorsqu'elle est évoquée pour résoudre un conflit, combler un clivage, guérir la désunion.

L'esprit de bonne volonté

L'Esprit de Bonne Volonté est un grand Principe unificateur. La volonté individuelle est subordonnée ou même sacrifiée pour le plus grand bien de tous: «Que ta volonté, non ma volonté soit faite».

L'esprit de bonne volonté peut produire une atmosphère dans laquelle une véritable coopération peut avoir lieu, les problèmes peuvent être résolus et les obstacles surmontés. La bonne volonté représente la ferme croyance dans les possibilités divines - la Divinité Essentielle - de tous les êtres. La bonne volonté est souvent présente dans des situations difficiles en attente de libération. Il a seulement besoin d'être cultivé et utilisé.

N'oubliez pas qu'il n'y a pas de problèmes qui ne peuvent être résolus par la Volonté de Bien. Comme la bonne volonté devient un facteur dynamique et positif dans toutes les affaires humaines, elle jette les bases d'une nouvelle compréhension.

Il existe une relation naturelle (Unanimité) entre toute l'humanité qui dissout toutes les barrières et met fin à l'esprit de séparation et de haine. En nous appuyant sur cette base de bonne volonté, nous allons créer une ère sans précédent de relations humaines justes. Avec l'alignement du cœur, de l'esprit et de la volonté, l'humanité franchira la prochaine étape de notre évolution divine.

Principe de la synthèse de bonne volonté

Le terme de bonne volonté est fréquemment utilisé mais peu d'entre nous comprennent que la bonne volonté est un principe spirituel, parfois appelé une «idée de Dieu», qui donne une orientation et une direction à nos vies. Un principe est une réalité spirituelle, une vérité à laquelle le Soi supérieur, l'Âme, en chacun de nous répond, et il est toujours lié au plus grand bien pour le plus grand nombre. Le pouvoir de la bonne volonté ne doit pas être sous-estimé car il a la capacité de briser les barrières de haine et de séparation que l'on trouve aujourd'hui dans le monde. Plus qu'une bonne intention, la bonne volonté est une application ciblée des deux qualités de volonté et d'amour pour effectuer des changements dans le monde.

La Volonté, le Premier Aspect de la Divinité, exprime le plus directement la nature essentielle de cette Divinité. Will agit sans sentiment, sans penser à la souffrance ou aux épreuves des entités impliquées. La délibération et la cruauté apparente de la vie qui travaille ses modèles sous toutes ses formes peuvent être vues dans la brutalité de la nature. L'Aspect Destructeur fait partie de cette expression, donnant une indication de la dureté apparente que Will peut démontrer. Et pourtant, les anciennes structures qui ne servent plus doivent être démolies avant que la construction ne puisse commencer. Dans cet esprit, la nécessité absolue de «détruire» est évidente.

Pourtant, la conscience évolutive de toute forme de vie doit être prise en charge et nourrie, et non écrasée sous la lourde main de «The Destroyer». La qualité de l'amour amortit l'impact de Will avec compassion et empathie. La force isolante de l'amour fournit un tampon pour la conscience endurant le pouvoir de la Volonté, aidant à empêcher la contraction paralysante et le désespoir. Là où l'amour va, vivez toujours la foi et l'espérance malgré des conditions extrêmement dures. L'action volontaire d'un autre est

supportable lorsqu'il est tempéré par l'énergie de maintien de l'amour. L'amour rend tout supportable.

L'intelligence aimante incarne à la fois les qualités de Volonté et d'Amour dans la pratique. Sans cette qualité aimante pour guider la volonté, cette puissante énergie est facilement déformée en gain personnel et en reconnaissance. L'aspect destructeur peut se dégrader à travers la personnalité en tant que comportement impitoyable et nuisible. Faire preuve de bonne volonté est la première tentative de la conscience évolutive d'exprimer l'amour de Dieu.

Le changement positif dans les situations difficiles lors de l'utilisation de la bonne volonté peut être immédiat. La bonne volonté favorise l'harmonie et l'unité, fait tomber les barrières et construit des ponts, car elle stimule l'action juste entre les individus, les groupes et les peuples. Pratiquer la bonne volonté crée des voies de communication ouvertes, favorise la compréhension, dissipe la peur et évoque la confiance ~ démontrer la bonne volonté évoque naturellement la coopération avec les autres.

L'égocentrisme, le ressentiment, l'hostilité, les préjugés, la critique et l'intolérance empêchent la bonne volonté dans nos vies. L'élimination de ceux-ci nécessite une attitude d'auto-observation, d'auto-analyse sincère et d'évaluation détachée. Paradoxalement, une première dose de bonne volonté est essentielle pour surmonter ces états autodestructeurs et permettre à la bonne volonté de devenir une force dans nos vies.

Évoquer en nous les qualités opposées de ce qui précède - compassion, patience, générosité, humilité, sens de la fraternité, esprit de service et gratitude - créera naturellement beaucoup de bonne volonté pour nous-mêmes et pour les autres. La bonne volonté est contagieuse et se propage comme une traînée de poudre dans tout le cœur humain.

Comment intégrer la bonne volonté face à un problème? Trouvez un terrain d'entente sur lequel bâtir. Examiner un problème de *tous* point de vue. Déterminez quel est le plus grand bien qui viendra avec les résultats suggérés. Essayez de garder la solution orientée vers ce qui profite le plus à chacun et incluez-la dans un cadre de référence plus large, un «tout» plus grand. Considérez-le «d'en haut», à partir d'un niveau plus élevé de détachement de la personnalité, si possible. Enfin, une volonté de compromis est essentielle.

Soyez prêt à mettre de côté certains avantages immédiats en faveur de futurs rendements plus élevés produits par l'accord et la coopération. Décidez de ce qui doit être fait et agissez, *ensemble.* Rappelez-vous que le bien attire le bien, la générosité évoque la générosité.

Où faut-il de la bonne volonté? Partout, de nos plus proches associés et membres de la famille à la communauté plus large dans laquelle nous vivons, et plus largement encore, si possible, aux terres étrangères. Dans toutes ces relations, efforçons-nous de *comprendre* ceux

avec qui nous entrons en contact pour que la bonne volonté nécessaire en interaction avec eux soit construite et maintenue.

Rappelles toi *la transformation fonctionne de l'intérieur vers l'extérieur.* C'est la culture de la volonté de bien en nous qui nous donne le pouvoir et suscite l'énergie nécessaire pour une démonstration active de bonne volonté dans nos vies extérieures.

Pensées de semences

La bonne volonté est la volonté de créer ce qui est juste et doit être.

C'est l'agent d'une bonne relation, et l'effort délibéré de la pratiquer a un effet croissant sur nous-mêmes.

La bonne volonté peut exister même en cas de désaccord fondamental; C'est une harmonisation *énergie,* un facteur subjectif, qui est «capté» par les autres et peut donc transformer une situation en silence, «en coulisse», ainsi qu'objectivement.

La pratique de l'innocuité peut susciter la bonne volonté des autres.

La bonne volonté ne devient dynamique que lorsqu'elle est mise en action, c'est-à-dire lorsqu'elle est évoquée pour résoudre un problème, combler un clivage, guérir la désunion. La bonne volonté devient alors une énergie dynamique et créative, libérée par la volonté de bien dans le cœur. «La bonne volonté est la pierre de touche qui peut transformer le monde».

Du maître tibétain Djwhal Khul:

Je vous demande de laisser tomber votre antagonisme et vos antipathies, vos haines et vos différences raciales, et d'essayer de penser en termes d'une seule famille, d'une seule vie et d'une seule humanité.

Du Dr Robert Muller:

Vous êtes une source de vie et de bonté gratuite et immensément puissante. Affirmez-le. Répandre. Radiez-le. Pensez-y jour et nuit - et vous verrez un miracle se produire.

Les dernières lignes de la Divine Comédie de Dante:

Pourtant, roulant comme une roue qui ne jarre jamais, Ma volonté et mon souhait étaient maintenant poussés par l'amour. L'amour qui fait bouger le soleil et toutes les autres étoiles.

Aperçu de la méditation

I. Préparation

1. *Relaxation* - physique, émotionnel et mental. Cela est aidé en approfondissant lentement et en approfondissant le rythme de la respiration pendant que vous vous détendez séquentiellement à chaque niveau.

2. *Aspiration.* La nature émotionnelle contrôlée a beaucoup à apporter; dirigez cette énergie vers le but de la méditation.

3. Concentration mentale. Apportez également votre réflexion à ce point focal, en l'élevant vers les zones calmes de la conscience supérieure.

4. Réalisez qu'à ce niveau élevé, vous êtes lié à un grand nombre d'autres travaillant de la même manière.

II. Dévouement

Vous pouvez utiliser vos propres mots pour cela, ou utiliser la formule comme telle: «Je me consacre, avec tous les hommes et femmes de bonne volonté, à la construction de la nouvelle Cité de l'Humanité.»

III. Méditation créative

Thèmes:

Le développement de l'esprit Le

principe de la bonne volonté

une. Stade réceptif. Après le dévouement de votre pensée et de vos objectifs, il sera relativement facile de maintenir votre conscience à un niveau élevé et immobile; essayez de prendre conscience de la *réalité* et *potentialité* de votre thème choisi et d'absorber certaines de ses qualités.

b. Stade réfléchissant. Penser à *Ce qui est nouveau* et essayez de clarifier et de développer toute idée ou impression que vous avez capturée au stade de la réception. Considérez ses applications possibles et mettez en corrélation vos idées avec le *Loi des bonnes relations humaines,* qui est une loi fondamentale du New Age.

c. Étape créative. En utilisant l'imagination créative, essayez de visualiser vos concepts en train de se manifester. Infusez-leur l'énergie de

sentiment (c.-à-d. désir, sens de leur valeur, gratitude, bien-être). Affirmez, en utilisant l'énergie de la volonté de bien, leur manifestation triomphante sur Terre.

ré. *Stade radiateur.* Répétez, à haute voix si possible, une formulation concise de votre concept ou le thème de la méditation. Envoyez cette forme-pensée le long des rayons de lumière dans toutes les directions.

IV.Invocation

Répétez «La Grande Invocation», en utilisant l'esprit, le cœur et la volonté, et en reconnaissant que c'est un moyen puissant de provoquer le Nouvel Âge.

La grande invocation

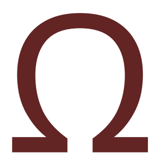
Du point de Lumière dans l'Esprit de Dieu Que la
lumière se répand dans l'esprit des hommes.
Laissez la Lumière descendre sur Terre.
Du point d'Amour dans le Cœur de Dieu Que
l'amour afflue dans le cœur des hommes.
Que le Christ revienne sur Terre.
Du centre où la Volonté de Dieu est connue
Laissez le but guider les petites volontés des hommes
- Le but que les Maîtres connaissent et servent. Du centre
que nous appelons la race des hommes
Que le Plan d'Amour et de Lumière s'exerce et
puisse-t-il sceller la porte où habite le mal.
Laissez Lumière, Amour et Puissance restaurer le Plan sur Terre.

Chapitre III

Partie I

Méditation et formation à la conscience de soi

Réalisation du soi ou de l'âme



La lumière de l'âme

La science et l'effet

Une paraphrase de «Les Yoga Sutras de Patanjali, avec les commentaires d'Alice A. Bailey, Livre IV, § 22, pages 415/416, Lucis Press Ltd., Londres.

22. Lorsque l'intelligence spirituelle, qui se tient seule et libérée des objets, se reflète dans la substance mentale, alors vient la conscience de soi.

Cette intelligence spirituelle, qui est l'homme réel, le Fils de Dieu, éternel dans les Cieux, est connue sous des noms multiples et variés, selon l'école de pensée. La liste de synonymes en annexe est précieuse pour l'étudiant, car elle lui donne une vision plus large et une compréhension inclusive, lui révélant le fait que les Fils de Dieu, révélés ou non, se trouvent partout.

Le spirituel Intelligence.	La règle intérieure	La Parole a fait chair.
L'âme.	Le deuxième aspect.	L'AUM.
La conscience de soi Entité	La deuxième personne.	Le penseur.
Le Christ.	Dieu en incarnation.	L'observateur, percepteur.
Le soi.	Le fils de l'esprit.	Le générateur de formulaires.
Le Soi Supérieur.	Le divin Manasaputra.	Obliger.

Le Fils de Dieu.	L'Agnishvattva	L'habitant dans le corps.

Ces termes et bien d'autres se retrouveront dispersés dans les Écritures et la littérature du monde. Dans aucun livre, cependant, la nature de l'âme, qu'elle soit macrocosmique (le Christ cosmique), ou microcosmique (le Christ individuel), n'est aussi merveilleusement représentée que dans la Bhagavad Gita et dans les trois livres, la Bhagavad Gita, le Nouveau Testament. et les Yoga Sutras contiennent une image complète de l'âme et de son développement.

Un traité sur le feu cosmique

Par Alice A. Bailey, pages 200/201

Si cela est gardé à l'esprit, cela conduit à réaliser que la séparation de l'Esprit du véhicule matériel implique deux aspects du Un grand Tout; on voit ici l'œuvre du Créateur, du Préservateur et du Destructeur.

Dans la perfection finale de ce troisième sens de la vue, le terme utilisé est celui de réalisation totalement inadéquat. Laissez l'étudiant étudier attentivement la démonstration la plus basse et la plus élevée des sens comme indiqué dans la tabulation précédemment transmise, et notez la signification occulte des expressions utilisées dans la sommation.

Audience	Béatitude	Ceci est réalisé à travers le non-soi.
Toucher	Un service	La somme du travail du Soi pour le non-soi.
Vue	La concrétisation	Reconnaissance de la triplicité nécessaire à la manifestation, ou de l'action réflexe du Soi et du non-soi.
Goût	La perfection	Évolution complétée par l'utilisation du non-soi et son adéquation réalisée.
Sentir	Perfectionné Connaissances.	Le principe du manas dans son activité discriminante, perfectionnant l'interrelation entre le Soi et le non-soi.

Tout cela concerne la Personnalité perfectionnée et réalisée.

Dans toutes ces perfections, on voit la conscience du Soi, et le processus graduel d'identification, d'utilisation, de manipulation et de rejet final du non-soi par ce Soi qui est maintenant consciemment conscient. Il entend la note de la nature et celle de

sa monade; il reconnaît leur identité, utilise leur vibration et passe rapidement par les trois étapes du Créateur, du Préservateur et du Destructeur.

Qu'est-ce que le Soi Supérieur, l'Ame ou le Soi Divin?

par Philippe L. De Coster, DD

De nombreux maîtres et enseignants se réfèrent aux niveaux de l'être en utilisant des mots tels que Soi Supérieur, Âme, Esprit et Soi Divin. Le Soi Divin en vous est une conscience éternelle et infinie, libre de tout attachement et au-delà de toute action; il est constant et immuable, sans naissance et sans mort. Ce «Soi» ne peut être connu qu'à travers une expérience directe de Cela et ne peut pas être connu à travers l'esprit rationnel. C'est l'Unité d'où vient toute vie, et à laquelle toute vie revient.

Hors de l'Unicité ou de l'Unicité, vous avez été créé en tant qu'individu. L'Âme fait partie de votre conscience individuelle, c'est-à-dire un pont, l'Antahkarana entre le Soi Divin et votre personnalité. Votre âme est un référentiel de toutes vos vies d'expérience et grandit à mesure que vous grandissez. Il connaît et exprime la Volonté Divine et le but, et met cette énergie à votre disposition, la personnalité. L'essence de votre âme est l'Amour.

«Soi Supérieur», nous utilisons normalement pour définir quand vous, au niveau de la personnalité, pouvez exprimer la lumière de votre âme et la lumière du Soi Divin à travers vos mots, pensées, actions et tout ce que vous êtes et faites.

La Volonté Divine est le moyen de construire un pont entre vous et le Soi Divin, car chaque qualité de la Volonté Divine incarne une qualité de conscience du Soi Divin. Travailler avec la Volonté Divine est un moyen puissant et efficace de s'ouvrir à la conscience de soi divine.

L'Âme est la partie de vous qui est le lien entre votre personnalité et votre Soi Divin. Votre âme est lumière et sa qualité est un amour pur. Lorsque votre personnalité est pleinement développée, intégrée et évoluée, elle devient un outil permettant à votre âme d'atteindre ses objectifs. Cela devient plus qu'une personnalité - cela devient votre Soi Supérieur.

Votre Soi Supérieur est un instrument parfait à travers lequel vous pouvez vous exprimer sur le plan terrestre. En tant que votre Soi Supérieur, vous réalisez les buts de votre vie d'âme, au lieu de suivre les désirs de votre personnalité. Vous êtes votre Soi Supérieur chaque fois que vous êtes aligné sur les objectifs les plus élevés.

Quelle est votre âme-Plus d'informations

Votre âme vit sur le plan de l'âme, une dimension de lumière et de vibration qui est plus proche de l'Unique (Dieu, Énergie Divine, Esprit Divin), le Tout-Ce-Qui-Est. Votre âme fournit le moyen par lequel le Divin peut vous atteindre. C'est le lien entre votre Divin, Eternel Soi et votre personnalité.

Votre âme est plus qu'une combinaison de vos corps mental, émotionnel et physique. C'est l'intelligence qui dirige la construction de vos corps. Il contient votre essence entre les vies et contient les modèles qui vous ont créés dans cette vie. Il a des qualités d'esprit et de conscience mentale; c'est intelligent et créatif. Il peut attirer la matière sur lui-même pour créer des formes dans votre monde physique. Il vit dans des dimensions spirituelles supérieures et vous apporte la lumière et l'énergie de ces dimensions. Votre âme évolue et grandit constamment, tout comme vous. C'est le dépositaire de toute la sagesse, de l'amour, de la volonté et du pouvoir spirituels que vous avez acquis au cours de chaque vie. Il devient plus complet et plus beau à chaque changement que vous faites, à mesure que vous ajoutez tout ce que vous apprenez maintenant à la lumière de votre âme.

Reconnaissez que votre âme fait partie de vous.

Réalisez que votre âme n'est pas séparée de vous; cela fait partie de vous. Au fur et à mesure que vous entrez en contact avec l'âme, vous apprenez à vous connaître comme une «âme vivante». Vous étendez votre conscience pour expérimenter la plus grande lumière, sagesse et amour de votre âme.

Votre âme est faite de lumière et est l'incarnation de l'amour. C'est un maître sur son propre plan. Pour grandir et atteindre son objectif supérieur, votre âme a besoin de devenir un maître du plan physique dans lequel vous vivez. Une partie de son but est d'apprendre à envoyer sa lumière dans votre personnalité, votre esprit et vos émotions pour établir sa lumière et son rythme supérieurs en chacun d'eux. Votre personnalité est votre âme (*tu es une âme vivante)* telle qu'elle existe sur le plan terrestre dans le monde de la forme et de la matière. Votre niveau d'évolution spirituelle est déterminé par la maîtrise que votre âme a acquise sur le plan terrestre.

Pour atteindre l'illumination, vous ne pouvez pas vous asseoir et attendre que votre âme vous contacte et fasse tout le travail à votre place. Votre âme est dans un état de méditation profonde. La plupart de l'attention de votre âme est tournée vers le haut vers les royaumes de l'Esprit, de la pure lumière de Dieu, jusqu'à ce que vous soyez prêt à attirer son attention sur vous. Bien qu'il vous transmette toujours des ondes d'énergie de l'âme, son travail avec vous change lorsque vous en développez une conscience. Ensuite, vous pouvez utiliser ses énergies stimulantes, purifiantes et transformatrices pour grandir spirituellement.

Vous êtes celui qui a besoin d'attirer l'attention de votre âme sur vous. Vous faites cela en élargissant votre conscience - en cherchant à être votre moi supérieur, à grandir spirituellement et à éveiller votre corps de lumière. Vous attirez votre âme à travers votre volonté et votre intention de rendre votre vie intérieure réelle. Lorsque vous vous connectez consciemment à votre âme par la méditation et une vie correcte, en l'attirant continuellement dans votre vie, votre âme commence à mettre plus d'attention et d'énergie en vous. Lorsque cela se produit, votre croissance spirituelle s'accélère rapidement. Vous travaillez du plan terrestre vers le haut, et votre âme travaille du plan de l'âme vers le bas.

En fusionnant avec votre âme, vous pouvez absorber la connaissance spirituelle qui est dans et autour de son être. Cela améliorera votre vie quotidienne. Votre âme connaît le plan divin pour l'humanité et toute vie; il sait le rôle que vous devez jouer dans ce plan.

Au fur et à mesure que votre âme envoie sa lumière vers le bas, elle s'expérimente à travers votre conscience terrestre. Il peut mieux s'exprimer à travers vous au fur et à mesure que votre personnalité y répond. Votre âme peut remplir son objectif supérieur de maîtriser et d'apporter sa lumière dans le monde de la forme et de la matière dans lequel vous vivez. En fusionnant avec votre âme et en rayonnant son énergie dans votre vie quotidienne, vous servez l'humanité d'une manière précieuse. Vous devenez un distributeur d'énergie de l'âme. Grâce au contact de l'âme, vous pouvez rayonner d'amour, de lumière, de beauté et de joie aux autres et dans un service désintéressé.

Inspiration transpersonnelle

Par le Dr Roberto Assagioli, MD

Partie un

Si nous regardions autour de nous les «signes des temps», l'état actuel de l'humanité, la direction de ses intérêts et la nature de son scendant, nous serions sans doute frappés par une polarisation croissante entre deux tendances opposées. D'une part, il y a un désir immodéré et une poursuite effrénée des possessions matérielles, la jouissance sensuelle, la maîtrise de la nature et l'autorité sur les autres êtres humains, couplées aux accompagnements inévitables dans tous les domaines de la licence et de l'affirmation de soi, de l'agressivité individuelle et collective, et la violence. D'autre part, nous trouvons, affiché sous une forme plus ou moins manifeste, un degré d'insatisfaction à l'égard de ce matérialisme, de l'agressivité et de l'égocentrisme qui, chez beaucoup de jeunes, devient une rébellion ouverte. Cette opposition se caractérise par une recherche consciente ou inconsciente de différents

et des valeurs et des gratifications plus élevées et un désir ardent de ce qui est généralement appelé spirituel ou religieux.

Mais le chemin de cette recherche est semé d'incertitude, de confusion et d'incompréhension. On remarque un étrange paradoxe dans le fait que, s'il existe une abondance de preuves indiquant l'existence de cette sphère supérieure obtenue par des hommes et des femmes de tous âges et de tous lieux, elle a fait l'objet de recherches scientifiques limitées et largement insatisfaisantes. Plusieurs raisons expliquent cette situation. En premier lieu, une conception erronée de la méthode scientifique est largement répandue, ce qui limiterait son utilisation aux techniques quantitatives et statistiques adaptées aux sciences naturelles. De plus, l'esprit est réticent à admettre l'existence d'une réalité et de valeurs non rationnelles; il confond le super-rationnel avec l'irrationnel ou même l'anti-rationnel. Il y a aussi le fait que les descriptions des expériences dans cette sphère supérieure sont généralement formulées en termes associés aux doctrines religieuses, et emploient des images, des symboles et des formes qui ne sont plus acceptés ou reconnus comme valables par la mentalité moderne. Comme Keyserling l'a dit de sa manière irrévérencieuse, «ils ont été exposés dans des cadres construits à partir de leurs propres préjugés».

Une autre difficulté vient des insuffisances inhérentes au langage, l'incapacité de l'expression verbale à communiquer la vraie nature de l'expérience transpersonnelle. Tous ceux qui ont tenté de décrire de telles expériences ont affirmé qu'elles sont ineffables. C'est l'une des caractéristiques attribuées à l'expérience mystique par William James dans son *Variétés d'expérience religieuse.*

Enfin, il faut compter avec la peur de s'aventurer dans un monde différent du monde ordinaire, un monde inconnu et susceptible d'être scendan. Cette peur est renforcée par la présentation fréquente de cette «aventure» de manière négative, appelant le plus souvent au renoncement à tout ce à quoi l'homme est généralement attaché, tandis que l'accent est insuffisant sur ses aspects positifs et joyeux. Tout cela construit de fortes résistances et réticences ainsi que ce qu'on a appelé le «refus du sublime». Et pourtant, malgré tout, l'insatisfaction et la recherche de «quelque chose d'autre», la fascination d'explorer et de conquérir les mondes intérieurs, dont beaucoup ont entrevu la vive lumière, ont pour effet d'attirer un grand nombre vers ceux qui se présentent comme des «messagers». et guide dans ce domaine,

Mais une grande variation de valeur distingue les messages et la compétence de ces guides, ou «maîtres». Parallèlement à un enseignement noble et authentique, on offre ce qui est soit totalement faux, soit contient un mélange de vérité et d'illusion dans des proportions variables. Aux côtés des guides vraiment sages se trouvent les faux prophètes qui emploient et enseignent des méthodes non seulement sans valeur, mais parfois aussi dangereuses. C'est là que réside la nécessité et l'urgence de

étude scientifique et investigation expérimentale dans ce domaine: scientifique au sens d'être indépendant de toute doctrine, système et autorité personnelle.

Des études et des recherches dans ce sens ont été lancées et se développent rapidement. Ils constituent une nouvelle branche de la psychologie, à laquelle on a donné le nom de «transpersonnel» et que l'on pourrait appeler «psychologie de la hauteur»; mais ce n'est qu'un début: il reste encore beaucoup à faire. Parlant pour moi-même, ce domaine a occupé mon attention pendant de nombreuses années, et je suis maintenant (juin 1974) engagé dans la tâche de coordonner et de systématiser ma contribution personnelle dans le domaine dans un livre à appeler *Psychologie de la hauteur et le soi.* Son index proposé véhiculera une idée de l'immensité et de la complexité de ce domaine:

Introduction - Les dimensions de la psychologie

1. Psychologie bidimensionnelle (superficielle);
2. Psychologie des profondeurs;
3. Psychologie de la taille (transpersonnelle);
4. Vers une psychologie synthétique tridimensionnelle .

Contenu

1. Niveaux du monde intérieur;
2. Le niveau superconscient;
3. Expérience et réalisation;
4. Caractéristiques distinctives des «hauteurs» »
5. Le Soi (expériences résumées-existentielles et réalités transcendantales);
6. Les sept chemins différents:

   une. Le religieux, dévotionnel, mystique;
   b. L'éthique, régénératrice;
   c. L'esthétique;
   ré. La voie du service social-humanitaire et de l'héroïque;
   e. Le scientifique-philosophique;
   F. Le rituel ou cérémonial;
   g. Le chemin de la volonté.

7. Moyens et techniques de réalisation transpersonnelle: Descente et Ascension.

L'un des principaux sujets couverts par cette psychologie de la hauteur est la relation entre les activités superconscientes, transpersonnelles et la vie consciente, ou, pour le dire plus précisément, les diverses modalités employées dans le passage des contenus et des énergies superconscients dans le champ de l'éveil ordinaire. conscience. Il existe plusieurs de ces modalités, et elles peuvent être indiquées ainsi:

JE. Intuition
II. Imagination
III. Éclairage
IV. Révélation
V. Inspiration
VI. Création
VII. Compréhension et interprétation

Ils n'opèrent pas séparément, mais tendent à agir plus ou moins simultanément et dans des combinaisons de proportions variables. Cela permet de les confondre facilement; c'est pourquoi leur étude scientifique exige que les distinctions et différences existant entre chacun d'eux soient clairement établies. Une différenciation de cette nature est essentielle pour que leurs relations et interactions soient reconnues et bien comprises. Cette étude a à son tour ses différents aspects et étapes, qui doivent également être maintenus distincts:

I. La phénoménologie, c'est-à-dire l'assemblage d'expériences acquises spontanément et de faits observés, tels qu'ils ont été décrits et présentés par un grand nombre de témoins de tout temps et lieu.
II. La modalité des processus par lesquels s'effectue le passage du super-conscient au conscient.
III. Les techniques qui ont servi, et servent encore, à créer et à promouvoir ce passage. Celles-ci incluent les diverses pratiques externes et internes associées aux différentes religions, ainsi que les exercices qui, bien que connus sous divers noms, peuvent être regroupés sous le titre générique de Yoga .
IV. Les résultats immédiats et les effets ultérieurs qui en découlent. Les méthodes
V. d'alerte des dangers et de réparation des dommages potentiels causés par la «descente» ou par l'irruption des énergies transpersonnelles.
VI. Les moyens de faire une utilisation meilleure et plus fructueuse de ces réalisations et énergies.

Considérons tout d'abord les diverses modalités évoquées ci-dessus, par lesquelles les éléments et activités supraconscients effectuent le passage dans le champ de la conscience.

I. INTUITION

Ici, une distinction doit être faite entre l'intuition en tant que fonction psychique et les résultats de son action, c'est-à-dire les intuitions qui ont des caractéristiques différentes. La définition communément donnée du mot est étymologiquement dérivée de «in-tueri», qui signifie voir dans. C'est la vue, la perception immédiate d'un objet appréhendé dans sa réalité individuelle. En tant que fonction cognitive spécifique et autonome, l'intuition est largement connue et a été reconnue à la fois en Orient et en Occident.

La psychologie scientifique autoproclamée, au contraire, n'a pas reconnu sa validité en tant que moyen de conscience, en raison de sa conception restreinte et unilatérale du champ et des méthodes de la science, ni ne l'a identifiée à la perception sensuelle directe des stimuli externes. Mais une réaction contre cet exclusivisme injustifié s'est matérialisée et se poursuit. Les deux grands champions de la validité et de la valeur de l'intuition ont été Bergson et Keyserling. Bien que considérés et classés comme philosophes, ils possédaient tous deux un sens psychique exceptionnellement discriminant basé sur l'intuition, et dans le cas de Keyserling, sur une profonde capacité d'empathie et d'auto-identification avec les autres. Ils ont ainsi apporté des contributions inestimables à la connaissance de l'esprit humain, contributions dont la nouvelle psychologie scientifique devra dûment tenir compte.

Dans le domaine strictement psychologique, le mérite revient à Jung d'avoir affirmé l'existence et la validité de l'intuition en tant que fonction psychique spécifique et autonome. Il dit ceci à ce sujet:

Je considère l'intuition comme une fonction psychologique de base. C'est la fonction qui médiatise les perceptions de manière inconsciente. Tout, qu'il s'agisse d'objets extérieurs ou intérieurs ou de leurs relations, peut être au centre de cette perception. La particularité de l'intuition est qu'elle n'est ni perception sensorielle, ni sentiment, ni inférence intellectuelle, bien qu'elle puisse également apparaître sous ces formes. Dans l'intuition, un contenu se présente entier et complet, sans que nous puissions expliquer ou découvrir comment ce contenu a vu le jour. L'intuition est une sorte d'appréhension instinctive, quel que soit le contenu. Comme la sensation, c'est une fonction irrationnelle de la perception. Comme pour la sensation, son contenu a le caractère d'être donné, contrairement au caractère «dérivé» ou «produit» du contenu de la pensée et du sentiment. La connaissance intuitive possède une certitude et une conviction intrinsèques, qui ont permis à Spinoza (et Bergson) de soutenir l'ascendant scientia comme la forme la plus élevée de connaissance. L'intuition partage cette qualité avec la sensation, dont la certitude repose sur son fondement physique. La certitude de l'intuition repose également sur un état défini de «vigilance» psychique dont l'origine le sujet est inconscient.

Page 413, Types psychologiques, CC Jung. (Bollinger Series XX, Princeton University Press, 1971.)

Il la qualifie d'irrationnelle, une désignation qui prête à malentendu, car elle pourrait être interprétée comme contraire à la raison, alors qu'en réalité elle est simplement différente, mais pas en opposition. Cela pourrait bien être appelé pararational ou, mieux, trans-rationnel.

Les types d'intuition sont au nombre de trois. Il y a tout d'abord les intuitions sensorielles associées à la perception consciente des impressions visuelles, auditives, tactiles, etc., produites par des stimuli provenant de l'environnement. Cette classe n'a pas besoin de nous retenir, car elle est limitée aux niveaux psychiques personnels et ne concerne pas le superconscient.

Nous avons alors des intuitions d'idées, au sens platoïsique, et comme celles-ci proviennent d'une région plus élevée que celle dans laquelle fonctionne l'esprit ordinaire, elles peuvent être considérées comme transpersonnelles. On peut en dire autant du troisième type d'intuition supérieure, c'est-à-dire esthétique, religieuse, mystique et même scientifique (par exemple, celles des mathématiques supérieures). Cela dénote la différence entre la vie psychologique personnelle et la vie transpersonnelle.

Les intuitions se présentent à la conscience, ou sont perçues par elle, de deux manières. Le premier, qui adhère plus étroitement au sens étymologique, peut être décrit comme l'ouverture d'un «œil intérieur», permettant ainsi la «vue» ou la perception d'une réalité inaccessible à la vision mentale normale. L'autre voie est caractérisée par un éclair de lumière brillant, semblable à un éclair, qui, «descendant» dans le champ de la conscience, est perçu par le «je», le centre de la conscience à son niveau normal ou «siège». Une caractéristique commune et spécifique des intuitions est leur «authenticité». Ils véhiculent la perception de leur objet dans sa totalité, comme un tout organique, et diffèrent par là de la conscience mentale, qui est analytique. Keyserling le souligne clairement dans le passage suivant de «De la Pensée aux Sources»:

L'homme, comme tous les animaux, est intimement lié à la masse totale des êtres et des choses, et si l'instinct lui manque ou est tellement atrophié qu'il ne peut pas dépendre de ses impulsions élémentaires, alors l'équivalent humain de l'instinct doit intervenir pour que l'homme peut s'orienter librement dans le COSMOS. En ce sens, seuls les intuitifs sont gratuits: c'est pourquoi ils fournissent seuls tous les grands révélateurs, les leaders et les innovateurs.

Comme le dit Keyserling, l'intuition affiche une autre caractéristique spécifique, son orientation vers le devenir, vers le futur:

L'intuition pénètre les voiles du futur et donc du possible. Mais la réalité est en perpétuelle transformation, et donc seul est capable de la voir qui saisit directement ce qui de temps en temps est possible, et ceci dans un double sens. Premièrement, parce que, par-dessus tout, des «possibilités» existent; et en second lieu, parce qu'il perçoit directement, parmi les possibilités, celles qui, parfois et dans des conditions déterminées, peuvent être réalisées. Les deux ne peuvent découler que d'une expérience intérieure primordiale du tout (totalité).

Cela souligne la capacité de l'intuition à dépasser l'acquisition de connaissances sur chaque qualité d'un objet pour capturer son essence même, c'est-à-dire ce qu'il EST. L'intuition se qualifie ainsi comme l'un des champs d'investigation de la nouvelle psychologie de l'être, dans laquelle Maslow était le pionnier.

II. IMAGINATION

Que l'imagination ait une relation étroite avec l'intuition est attestée par le fait que les intuitions ne se présentent souvent pas à la conscience d'une manière abstraite, simple et «pure», mais plutôt sous forme d'images. Cela implique une tâche première de distinguer le contenu, l'essence, l'idée inhérente à une intuition de la forme, les vêtements, pour ainsi dire, qu'elle assume. Le caractère de la forme étant symbolique, la question complexe et importante du symbolisme se pose. Comme j'en ai traité ailleurs, je me limiterai ici à souligner la double nature et, en un certain sens, contrastée de la nature et de la fonction du symbole. Il peut à la fois voiler et révéler. Lorsqu'il est confondu avec la réalité qu'il exprime, il le voile et est donc source d'illusion. Reconnu pour ce qu'il est, un moyen d'expression,

Indépendamment de sa fonction cognitive en tant que moyen et véhicule de l'intuition, l'imagination présente plusieurs autres aspects différents. Il y a tout d'abord l'imagination reproductrice simple, c'est-à-dire le véhicule d'images-mémoire de sensations et d'impressions déjà vécues (images mnémotechniques). Bien que le visuel soit le plus fréquent de ceux-ci, les images de mémoire d'autres impressions à médiation sensorielle abondent, la plus importante étant l'oreille. Latentes et stockées dans ce que l'on peut appeler les «archives de l'inconscient», elles peuvent surgir spontanément dans la conscience, ou être réévoquées par la volonté. La capacité de stocker et de rappeler des images est immense, pourrait-on dire pratiquement illimitée. Dans certaines conditions (états hypnotiques et fébriles), des souvenirs détaillés d'événements survenus dans la petite enfance peuvent remonter à la surface de la conscience. Il y a, encore une fois, les prodiges de la mémoire de quelques grands chefs d'orchestre (notamment Toscanini) dont la capacité à se souvenir de symphonies et d'opéras entiers leur a permis de diriger une œuvre sans référence à la partition. La façon dont certains joueurs d'échecs avancés peuvent visualiser les positions est tout aussi surprenante.

et déplace les pièces et joue un certain nombre de jeux simultanés sans voir les planches. Ensuite, il y a l'imagination créatrice: sa grande importance est insuffisamment reconnue et sa puissance peu utilisée, surtout dans l'éducation. Comme je m'étendrai là-dessus plus tard à propos de la créativité, je souhaite ici simplement faire une référence passagère aux rêves, qui sont un produit mixte des deux types d'imagination: reproductif et créatif.

III. ÉCLAIRAGE

L'une des façons dont le superconscient se manifeste le plus fréquemment dans la conscience est l'illumination, qui suit l'ouverture de «l'œil intérieur». Bien que l'intuition et l'illumination aient une affinité étroite, chacune présente des points de différence. D'une manière générale, une intuition peut être considérée comme un éclair lumineux concernant un aspect ou une manifestation particulier de la Réalité. Mais l'illumination est quelque chose de plus expansif et durable; c'est une vision qui révèle la nature essentielle et l'unité synthétique de l'ensemble de la Réalité, ou de certains de ses aspects majeurs. C'est la perception d'une «lumière» qui, émanant de la Réalité elle-même, est différente de la lumière physique. De nombreux témoignages concernant cette expérience sont contenus dans Varieties of Religious Experience de William James et Observed Illuminates de Winslow Hall. Ce type d'illumination peut être considéré comme la révélation de l'immanence divine, de l'unité de la vie universelle telle qu'elle se manifeste à travers des myriades de formes. Sa description la plus pertinente est celle contenue dans le Bock X de la Bhagavada Gita, dans laquelle elle est appelée «Révélation de la Forme Universelle».

Un certain nombre de poètes ont eu et ont essayé d'exprimer cette expérience de l'illumination, le plus grand d'entre eux étant Dante, qui remplit le «Paradis» de sa Divine Comédie d'expressions de lumière. Au début du Canto, il prétend clairement avoir subi l'expérience ineffable de la Lumière la plus élevée, la lumière qui imprègne le plus haut niveau, le «ciel» le plus proche de la Réalité suprême qu'est Dieu.

Dans la conscience de ses percipients, la manifestation de la lumière prend différents aspects; ou plutôt, différents aspects de la lumière dominent selon l'individu, puisqu'ils ne sont pas séparés mais s'interpénètrent et fusionnent dans des proportions variables. Parfois, comme dans le cas de Tagore, l'aspect cognitif prime. Chez les mystiques chrétiens comme chez les orientaux, il est associé à des sentiments d'amour et d'adoration. Dans d'autres, il suscite un sentiment de joie, qui peut atteindre la félicité extatique. Mais, je le répète, il s'agit de la prévalence de l'un ou l'autre de ces aspects. En général, tous sont présents dans une certaine mesure.

IV RÉVÉLATION

Un type d'expérience illuminative différent de ceux mentionnés jusqu'à présent est le «flash» de conscience, souvent une perception soudaine, de ce qu'est un être humain, dans lequel un individu éprouve une révélation de lui-même. Cette révélation peut avoir des caractéristiques et des effets divers, parfois opposés. Le premier, de nature fortement positive, est la vision des merveilleuses potentialités latentes ou actives sur les niveaux superconscients. Ils peuvent produire un éclair révélateur éblouissant du Soi spirituel. Ceci s'accompagne d'une nouvelle compréhension, d'une vraie compréhension de soi et des autres. La conscience, tout en éprouvant un sentiment d'agrandissement et d'expansion, est imprégnée de sentiments de joie, de bonté, d'amour et de gratitude. Cependant, même cette révélation, si elle est inattendue, soudaine et trop intense, peut produire des réactions indésirables et même malsaines. Cela peut générer une sensation d'excitation et d'exaltation. Dans les cas où la conscience de la différence entre le Soi spirituel et le «Je» personnel fait défaut, ce dernier peut s'attribuer les qualités et la puissance du premier, la mégalomanie étant le produit final possible.

L'autre aspect, inversé, de l'illumination intérieure est la révélation des traits inférieurs et sombres de la personnalité, jusqu'ici ignorés ou méconnus, ou plus ou moins niés et réprimés dans le subconscient. Ils constituent ce que Jung appelle «l'ombre». Lorsqu'elle est vécue sans avertissement, cette révélation peut s'avérer un déséquilibre émotionnel, souvent exacerbée par des états dépressifs, la peur et même le désespoir. La prévention, ou au moins la réduction, de tels effets est sensible à une préparation psychologique préalable. La clé de cette préparation est une connaissance de la psychologie des profondeurs, qui amortit le choc de la surprise et aide à l'acceptation de la révélation en exposant la vérité que les traits sombres de la personnalité font partie de la condition humaine générale.

D'autres réactions, moins extrêmes mais toujours dommageables, peuvent être ressenties aussi bien au niveau émotionnel que physique, si le système nerveux ne tolère pas l'intensité, ou «tension», des énergies psycho-spirituelles irruptives. J'en ai écrit dans ma monographie, «Self-Realization and Psychological Perturbations », incorporé dans *Psychosynthèse - Un manuel de principes et Techniques, (* NY, Hobbs, Dorman & Co., 1965). Ici, je me limiterai à dire que dans ce cas également, une conscience préventive des différents niveaux de la nature humaine, comme le permet la «psychologie tridimensionnelle», peut atténuer et aider à tolérer les réactions en question, ainsi qu'indiquer les méthodes pour les éliminer.

V.INSPIRATION

VI. CRÉATION

L'inspiration et la création psycho-spirituelle représentent d'autres types de relations et d'interactions entre le superconscient et la conscience. Il est important d'atteindre une prise de conscience des différences existant entre l'illumination, l'inspiration et la création, et de les garder clairement définies, car elles sont souvent confondues. L'illumination peut conférer des inspirations et le fait souvent, mais pas toujours. Avec certains mystiques, l'illumination reste subjective et peut créer un état contemplatif. Il déchaîne souvent un élan d'amour et d'aspiration à s'unir à Dieu, à se fondre avec la Réalité Suprême; mais il n'inspire pas nécessairement une expression extérieure ou n'incite pas à l'action.

D'autre part, il y a le type d'inspiration qui a lieu sans illumination, élévation et expansion de la conscience. La plupart des compositeurs en font l'expérience à un moment ou à un autre, mais Mozart a témoigné de la fréquence avec laquelle il «dictait» virtuellement ses œuvres dès la petite enfance. Une nette différence est à noter entre l'inspiration et la création. Dans son sens le plus profond, l'inspiration désigne le processus par lequel des contenus plus ou moins élaborés passent ou descendent des niveaux transpersonnels, du superconscient, au champ de la conscience. La création est plutôt un processus par lequel ces contenus sont élaborés avant leur descente ou leur apparition dans la conscience. La création est ainsi analogue à la conception et à la gestation d'un nouvel organisme dans l'utérus maternel, l'inspiration étant analogue à la naissance ou à l'émergence de la créature.

La «naissance» peut survenir à différents stades de l'élaboration. Dans certains cas, le produit entre dans la conscience clairement formulé et complet, équipé pour poursuivre une existence autonome, comme cela se produit biologiquement dans le cas de nombreux animaux. Dans d'autres, il «fait surface» dans un état brut et inachevé, nécessitant un travail parfois intensif de la part du «je» conscient jusqu'à ce qu'il acquière une forme adéquate. De manière analogue à l'accouchement physique, l'accouchement est parfois spontané, rapide et facile, et accompagné d'un sentiment de joie. Pourtant, cela peut être difficile, prolongé et douloureux.

VII. COMPRÉHENSION ET INTERPRÉTATION

En un certain sens, c'est l'étape la plus importante, car elle donne une signification à tout ce qui la précède. Les intuitions, les illuminations et les révélations qu'elles produisent doivent être bien comprises si l'on veut éviter des interprétations erronées, des applications défectueuses et des actions inappropriées, voire nuisibles. Ces types d'erreurs sont si fréquemment rencontrés que les exemples cités abondent. Je ne parlerai cependant que de deux classes extrêmement communes; celui consistant en des interprétations erronées des impulsions ou des «commandes» internes pour agir; l'autre de l'échec mental à saisir les vérités qui apparaissent dans le champ de la conscience. Un exemple remarquable du premier type est un épisode bien connu de la vie de saint François. Peu de temps après sa conversion, alors qu'il était engagé dans la prière, il entendit un

voix lui disant «d'aller restaurer mon Église». Conscient qu'il y avait à proximité une petite église abandonnée, il interpréta le message comme un ordre divin de la réparer, ce qu'il entreprit de faire. Ce n'est que plus tard qu'il a compris que les mots avaient une autre signification bien plus large. La révélation concernait une mission de restauration de l'Église catholique, passant alors par une phase de décadence flagrante. Il est de notoriété publique à quel point il a rempli cette mission admirablement.

Un exemple du second type, de caractère totalement différent, concerne une sorte d'homme très différente. Il s'agit de la révélation éclatante que Friedrich Nietzsche a eue des grands cycles qui se déroulent dans l'éternité du devenir cosmique. Il a interprété et exprimé cette révélation dans sa théorie de «l'éternel retour». Il a fait valoir que, le temps étant sans limite, alors que le nombre d'atomes matériels existants, aussi vaste soit-il, est fini et que leurs combinaisons possibles sont nécessairement finies, il s'ensuit que tôt ou tard ces combinaisons doivent se reproduire et réapparaître comme avant, en répétant le processus à l'infini. Cette doctrine décourageante était le résultat naturel d'une prémisse erronée selon laquelle le nombre d'atomes était fini et invariable. Laissant de côté l'absurdité inhérente à cette hypothèse, il a été réfuté par la démonstration par la physique moderne que les atomes de matière se désintègrent continuellement, pour en former de nouveaux avec des propriétés différentes. Ce que Nietzsche avait pressenti, c'était la nature cyclique de la manifestation cosmique, du processus évolutif. Cela correspond à la conception orientale des grands cycles régissant l'apparition et la disparition des mondes - autrement dit, de l'émergence périodique de la matière, de son évolution sous d'innombrables formes (Manvantara), et enfin de sa réabsorption dans l'esprit, le non-manifesté (Pralaya). Des découvertes récentes en astronomie sur la formation et la dissolution des étoiles et des galaxies confirment pleinement cette conception. En l'appliquant à l'échelle humaine, les croyances orientales l'interprètent en termes de manifestation cyclique de l'âme dans une série de corps (réincarnation). Mais rien de tout cela n'implique un retour identique, mais indique plutôt une réapparition sous des formes progressivement plus fines, une évolution suivant une spirale ascendante. Cette idée fausse de la part de Nietzsche offre un exemple frappant de la façon dont une intuition originellement correcte peut être mal interprétée.

Le champ psychologique est le théâtre d'une série interminable de problèmes liés à l'interprétation des symboles, dans lesquels la confusion et l'erreur surgissent continuellement. Un cycle de malentendu particulièrement fertile est le symbolisme employé dans les rêves et les mythes, ainsi que celui qui apparaît dans les œuvres artistiques et littéraires. Si ces erreurs découlent souvent des idées préconçues et des théories privées de ceux qui interprètent, une difficulté supplémentaire provient de la propension des symboles à véhiculer des significations différentes à différents niveaux de réalité, sans qu'ils soient en conflit ou s'excluent mutuellement. Il faut toujours garder cela à l'esprit.

Remarques

1. Voir «Symboles d'expériences transpersonnelles», *Journal de Psychologie transpersonnelle,* Printemps, 1969; ou Réimpression 11, Psychosynthesis Research Foundation, NY 1969.

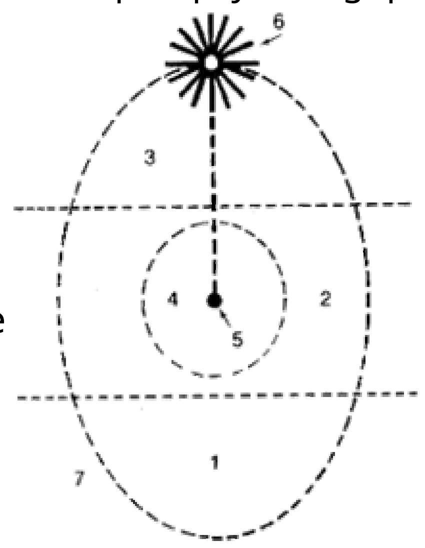
Montage psychologique-escalade

par le Dr Roberto Assagioli, MD

Deuxième partie

Notre sujet, l'escalade psychologique, c'est-à-dire l'exploration et la conquête du superconscient, offre un vaste champ de recherche. Deux manières différentes, et dans un certain sens opposées, d'explorer le superconscient s'offrent. Le plus courant est celui qui peut être décrit comme descendant. Il consiste en l'afflux, l'irruption des éléments supérieurs dans le champ de la conscience. Cela pourrait être considéré comme une forme de télépathie verticale; télépathie, car une «distance» considérable sépare le «je» conscient du Soi. Ces flux se manifestent sous forme d'intuitions, d'inspirations, de créations de génie et d'impulsions à l'action humanitaire et héroïque. De plus, des phénomènes spécifiquement parapsychologiques apparaissent,

inconscient. Cette sujet a été traité dans mon article précédent, " *Transpersonnel Inspiration* ».



le autre taper de relation et contact que l'on peut établir avec le superconscient est le ascendant. Il consiste à élever le «je» conscient plus haut niveaux, et avec elle la zone de conscience, au point où une zone est pénétrée dont l'emplacement au-dessus du niveau ordinaire de notre conscience

empêche normalement notre connaissance de son existence. Le diagramme ci-dessous l'indique clairement.

La zone au centre représente le niveau et la zone normale de conscience avec le «je» conscient au milieu. Dans le processus de l'ascension intérieure, cela change de position en s'élevant au niveau du superconscient. Ainsi le domaine de la conscience en vient à inclure le contenu du superconscient et à se rapprocher de plus en plus du Soi spirituel.

A cette ascension, j'ai donné le nom «d'alpinisme psychologique», dénomination qui n'est pas simplement une comparaison plus ou moins suggestive; il indique également une analogie substantielle et une relation symbolique étroite. Pour l'illustrer, je me servirai, entre autres, de quelques notes du professeur Carruccio, aussi habile alpiniste que mathématicien. La première analogie concerne les différents motifs qui peuvent nous stimuler et nous inciter à entreprendre des ascensions, qu'elles soient physiques ou intérieures. «Parfois», comme le dit à juste titre le professeur Carruccio, «la passion de l'escalade prend une forme qui, dans sa farouche affirmation de la puissance individuelle pour surmonter des difficultés extrêmes face à un grave danger, est associée à la conception du Surhomme, chez Nietzsche. sens."

De manière analogue, l'envie de quitter les niveaux habituels de la vie psychique découle de la recherche ou de l'affirmation de la supériorité - d'un désir de développer des facultés au moyen desquelles dominer les autres. La «volonté de puissance» nietzschéenne et le désir de pouvoirs magiques supra normaux sont essentiellement des motifs égoïstes, même s'ils sont parfois masqués par des expressions pseudo-spirituelles.

Un autre motif commun aux deux types d'escalade est de s'évader de la vie de routine, c'est-à-dire, à partir de la réalité banale ressentie comme misérable, ennuyeuse et pesante, ou de diverses manières insatisfaisante. C'est une réaction fréquemment rencontrée aux limites et au caractère prosaïque de la vie moderne, particulièrement telle qu'elle est vécue dans les grandes villes.

Un troisième motif est associé à la fascination exercée par l'inconnu, l'extraordinaire et le mystérieux, et qui a toujours poussé l'homme vers la conquête, l'exploration et la connaissance du nouveau, ou de ce qui se trouve «au-delà», et l'a poussé à vivre des expériences différent du banal. Ce motif, ou impulsion, si impérieux parfois qu'il est irrésistible, a été personnifié par Homère dans la figure d'Ulysse. L'ensemble de la *Odyssée* est une élaboration de ce thème, dont la manifestation moderne prend la forme d'une recherche d'expériences à l'écart, et est prêt à employer tous les moyens à cette fin, y compris la drogue. Beaucoup d'événements d'aujourd'hui deviennent compréhensibles si ce motif est pris en compte.

Un quatrième motif est l'attrait et la fascination de l'aventure, de surmonter les difficultés et les risques pour eux-mêmes et indépendamment des résultats et des compensations inhérents à une entreprise. De bons exemples de ce motif en action sont fournis par le nombre de marins qui, ces dernières années, se sont lancés seuls dans de longs voyages en mer. C'est ce même esprit qui imprègne l'alpinisme «académique», dans lequel la recherche et les tentatives de suivre des voies nouvelles et plus difficiles vers le sommet engagent l'intérêt et l'habileté du grimpeur à l'exclusion des plus connues et moins dangereuses.

L'association de ce motif avec le précédent sert à expliquer pourquoi de nombreux jeunes méconnaissent les avertissements et les manifestations des risques auxquels ils s'exposent, plus encore les efforts d'interdiction des autres et les tentatives d'imposer des contraintes extérieures. Ce fait est important car il montre que dans la prévention de la toxicomanie et le traitement, il est nécessaire de se tourner vers d'autres méthodes et de faire appel à d'autres incitations psychologiques. Il ne faut pas se leurrer davantage en soulignant les risques qu'ils courent suffit à dissuader les jeunes toxicomanes de ce qu'ils font. Mais cette question, bien qu'urgente, est accessoire à notre sujet et ne peut être développée ici.

Il y a un cinquième motif, souvent puissant, qu'il ne faut pas confondre avec les précédents, même s'il se trouve fréquemment associé à eux dans des proportions variables. C'est l'attraction, ou la fascination, exercée par ce qui est vraiment supérieur, en ce qu'il possède une valeur d'un caractère véritablement spirituel. De ce point de vue, l'alpinisme, écrit le professeur Carruccio, «est compris comme une branche de l'ascèse ... du sentiment religieux sous ses diverses formes, de l'Antiquité à nos jours». Dans la veine poétique, Guido Rey pense à un monastère d'alpinistes lorsqu'il écrit dans *Alpinisme acrobatique,* «Le rond-point des pics sont des autels où ils vont pour accomplir des rites mystérieux loin de la vue des autres hommes ... parfois terribles. (page 53). Cette déclaration est très significative. Cela montre la raison de l'attraction et de la fascination prononcées que les montagnes ont pour tant de gens, et pour le caractère sacré qui leur est attribué par tous les peuples, ainsi que pour les états d'enthousiasme et d'élévation intérieure ressentis par les grimpeurs.

Il y a une expression éloquente citée dans une belle étude d'Edoard Monot-Herzen sur ce sujet, intitulée *Ad Summum Per Quadratum,* publié dans la revue, *Action et Pensée,* Décembre 1956. «Le guide, Joseph Pession, m'a dit en arrivant au refuge supérieur du Cervin:« Tous les troubles terrestres sont laissés pour compte quand on entre ici: nous nous retrouverons dans un monde entièrement nouveau ». Et en arrivant au sommet, l'un des porteurs a déclaré qu '«il entendait la voix des anges et pouvait maintenant mourir heureux». »

Pendant soixante-dix ans, le peintre Alberto Gros - son fils Carlo, rapporte - a chéri un amour passionné pour le Cervin, un amour transfiguré par une sorte de sentiment mystique.

«Ceci», écrit Monot-Herzen, «s'applique à Carlo Gros lui-même et à Guido Rey, qui ont écrit ensemble un livre sur le Cervin, et à moi, moi-même, qui pendant cinquante ans a fait dix-neuf ascensions de cette montagne, chacun le temps de ramener une nouvelle révélation de son enchantement.

Comme on le sait, les Indiens croyaient que les sommets de l'Himalaya étaient la demeure des dieux, tandis que les Grecs considéraient le mont Olympe comme l'habitation de leurs êtres divins. L'éminent peintre japonais Hokusai a peint plus de cent fois le Fujiyama sacré - la montagne reconnue comme le temple de la divinité appelé " *La princesse de la fleur épanouie* ", un allusion à la rose en fleur. Dans l'une de ses œuvres, Hokusai représente le sommet du Fujiyama étincelant au soleil, tandis qu'à mi-chemin une tempête se déclare. Comme preuve supplémentaire du milieu spirituel associé aux hauts lieux, nous trouvons des sanctuaires érigés près des sommets des montagnes; nous avons aussi la révélation à Moïse sur le mont. Sinaï, la transfiguration du Christ sur le *Mont de Tabor,* et *Son sermon sur la montagne.*

Examinons de plus près les analogies plus exactes qui existent entre les différentes étapes des ascensions externe et interne. Dans les deux cas, l'ascension doit être précédée d'une préparation adéquate. Pour le grimpeur, la préparation passe par un entraînement physique sur le plat, afin de renforcer les muscles. Ce serait une folie de tenter une ascension ardue tant que la marche et les efforts physiques sur un terrain plat sont encore fatigants. Avant de commencer une ascension, il faut avoir développé son endurance musculaire.

Aussi évident qu'il puisse être dans son domaine particulier, ce besoin de préparation n'est ni reconnu ni pris en compte dans l'escalade psycho-spirituelle, entreprise généralement tentée sans aucune auto-formation préalable. Dans la psychosynthèse, nous insistons toujours sur une psychosynthèse personnelle adéquate, c'est-à-dire le contrôle et l'utilisation des énergies et des fonctions normales de l'homme, avant que le développement d'énergies supérieures ne soit entrepris, ou la tentative faite pour monter et explorer le superconscient. Là où cela est négligé, un déséquilibre psychique, souvent de nature grave, peut en résulter.

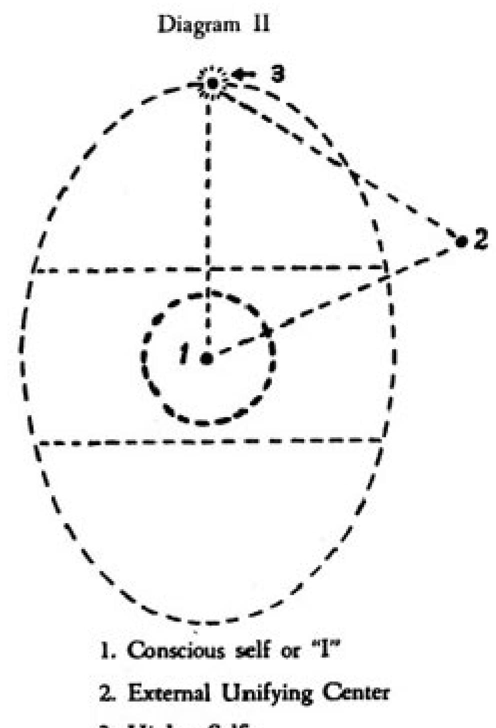
Mais une telle préparation physique dans un cas et l'exploitation des énergies psychiques dans l'autre ne sont pas suffisantes. Une autre condition préalable est une connaissance, au moins théorique, de la région dans laquelle il est proposé de s'aventurer. Sauf dans le cas des sommets non encore scellés, les montagnes ont été cartographiées et les connaissances et informations pertinentes rassemblées à partir des descriptions de ceux qui les ont gravies. Dans le domaine psychologique, la connaissance analogue est celle du superconscient rendu disponible par les écrits de ceux qui ont fait l'expérience de ces niveaux supérieurs. Les relations personnelles avec quelqu'un qui a lui-même exploré ces hauteurs sont encore plus précieuses. Dans cette catégorie sont les

d'authentiques enseignants spirituels: les fausses déclarations de beaucoup d'être des enseignants spirituels nécessitent de mettre l'accent sur le mot authentique.

Ainsi doublement préparés, nous pouvons maintenant nous attaquer à l'ascension elle-même. Étant une ascension et non un vol, il comporte un certain nombre d'étapes et de haltes. Il existe deux descriptions très instructives et éclairantes de cette ascension progressive; l'un est celui de l'ascension de Dante sur le mont du Purgatoire, sujet de la seconde partie de *La venue divine* y. Etudié d'un point de vue psychosynthétique et anagogique, il est encore aujourd'hui une source d'enseignement très pertinent, puisque les obstacles et les difficultés à surmonter sont largement les mêmes dans les deux cas. L'autre est le
Ascension du mont Carmel, décrit par saint Jean de la Croix.

Malgré son caractère spécifiquement ascétique et mystique, il contient de véritables trésors de connaissances psychologiques et une direction qui, exprimée en langage moderne et abstraite de son cadre d'époque, pourrait s'avérer très instructif. Par exemple: Saint-Jean donne un compte rendu détaillé des états d'aridité et de frigidité, y compris celui de «la nuit noire de l'âme», qui suit les premières expériences joyeuses, avec leur chaleur et leur richesse de sentiment. Ces périodes de souffrance ont leur correspondance dans les conditions glaciales et la brume épaisse rencontrée par le grimpeur à un certain stade de l'ascension avant qu'il n'atteigne le sommet ensoleillé.

Diverses méthodes psychothérapeutiques ont utilisé le symbolisme de la montagne et de l'ascension. Carl Happich, professeur de médecine clinique à Darmstadt actif dans l'utilisation de la psychothérapie, a présenté trois situations symboliques qu'il a appelées *Méditation sur la prairie, Méditation sur la montagne* et *Méditation sur la chapelle.*



Cette méthode d'ascension intérieure au moyen de l'ascension imaginaire d'une montagne a été adoptée par Desoille, entre autres, dans la formulation de sa technique de la *Rève Eveillé (* Rêve éveillé). Il a depuis été développé et modifié sous des titres tels que «imagerie mentale» et *«Thérapie Oneiro* »Par le Dr Virel, qui est actif dans la psychosynthèse dans Paris. le
la méthode de dessin spontanée met souvent en lumière des images de montagnes à

être escaladés ou ceux déjà escaladés. L'importance des symboles en tant que miroir des réalités spirituelles est indiquée dans le diagramme ci-dessous:

Le diagramme montre un centre externe qui peut agir comme un miroir du Soi spirituel. Parfois, en effet, il est plus facile d'attraper un reflet du Soi spirituel lorsqu'il est reflété dans un centre externe que par une ascension directe vers celui-ci. Ce dernier peut être constitué par le thérapeute lui-même, dans le rôle de modèle idéal; aussi par un symbole comme celui d'une montagne. Il existe différentes catégories de symboles et un certain nombre de symboles anagogiques d'ascension disponibles.

La psychosynthèse utilise certains exercices de ce type, l'un d'entre eux étant celui du *Mont du Purgatoire* déjà mentionné. *The Divine Comedy* peut être considéré comme le poème de la psychosynthèse, dont il décrit les trois étapes principales: premièrement, la descente dans l'enfer, qui représente la phase psychanalytique de la descente dans l'abîme de l'inconscient inférieur; puis l'ascension vers le Purgatoire, illustrant l'ascension intérieure; et enfin, l'ascension au Paradis, qui représente les étapes de plus en plus élevées de la réalisation spirituelle.

Un autre groupe de symboles est utilisé dans l'exercice de la *Légende de la Graal.* Ceci est décrit dans mon livre, *Psychosynthèse: un manuel de principes et techniques.* Ces symboles ne sont pas seulement efficaces sur le plan thérapeutique; ils ne sont pas moins compétents, sinon plus, pour conquérir les hauteurs lumineuses du superconscient et y découvrir ses merveilles et utiliser ses trésors. De la même manière qu'il existe différents itinéraires pour gravir une montagne, il existe différents «itinéraires intérieurs» adaptés à différents tempéraments, à différents types psychologiques, conduisant aux sommets du superconscient et entrant en contact avec le Soi spirituel. Il y a la voie mystique, la voie de l'amour, la voie esthétique telle qu'exprimée par Platon dans sa fameuse échelle de beauté, la voie méditative, etc. C'est la dernière voie, la voie méditative, qui est plus directement associée au champ de la psychosynthèse. , et pour cette raison, le reste de cette discussion s'y limitera.

La première phase, qui en un sens correspond à la préparation mentionnée ci-dessus, est une phase de rappel, de concentration de la périphérie vers le centre; c'est-à-dire la libération du champ de conscience de son contenu ordinaire au moyen de la désidentification. Notre conscience est généralement dispersée en divers points du champ de la conscience, tout en recevant continuellement des messages, ou «informations» comme le dit habituellement le langage de la cybernétique, à partir de différents niveaux de l'inconscient et du monde extérieur. Ainsi, la première chose à faire est de «rentrer en soi», c'est-à-dire de retirer la conscience dans le «je» conscient au centre du champ de conscience (voir Schéma I).

Le silence doit être observé; non seulement le silence extérieur, mais aussi le silence intérieur. A ce propos, voici une réponse pénétrante donnée par un Enseignant à l'un de ses disciples qui a dit: «Je ferme les yeux et je suis aveugle au monde extérieur, je ferme mes oreilles à chaque mot et à chaque bruit, et pourtant je ne réalise aucune réalisation. . » L'enseignant a dit: «Essayez aussi de garder la bouche fermée et de garder le silence, aussi bien intérieur qu'extérieur.» En fait, si nous sommes observateurs, nous prenons conscience que quelque chose en nous parle constamment: nos sous-personnalités avec leur bavardage incessant, ou notre inconscient avec sa clameur intérieure incessante. Ainsi le silence extérieur ne suffit pas en lui-même, alors que le souvenir peut être acquis même au milieu du bruit extérieur.

La seconde phase est celle de la vraie méditation - méditation, c'est-à-dire sur une idée formulée à partir d'une phrase ou élaborée à partir d'un seul mot. Sa première étape est *réflexion intellectuelle,* mais ceci est suivi par quelque chose de plus profond et de plus vital, qui est un état de perception, de réalisation consciente, de la qualité, du sens, de la fonction, de la valeur de ce sur quoi on médite, de sorte qu'il est ressenti comme presque vivant et agir à l'intérieur. Au lieu de mots, on peut utiliser des images et des symboles, adoptés du monde extérieur ou visualisés intérieurement. Plus haut encore est le stade de la contemplation, dont il est à peu près impossible de décrire avec des mots. On ne peut qu'indiquer un état d'identification si intime avec ce qui est envisagé que tout sens de dualité disparaît. C'est un état dans lequel le sujet et l'objet se fondent dans une unité vivante. En l'absence de toute idée formulée, par conséquent, la contemplation s'ensuit comme un état de calme parfait et de silence intérieur, un «subsistant» dans la pure conscience de l'être.

C'est alors que la région ou sphère normalement superconsciente est atteinte en pleine conscience. A ce stade, on peut expérimenter les diverses qualités et activités psychospirituelles qui ont joué dans le superconscient. Ils ne sont pas quelque chose d'abstrait, de vague et d'évanescent, comme pourraient le prétendre ceux qui ne les connaissent pas. Ils sont plutôt quelque chose *vivant,* intenses, variées et dynamiques, qui sont perçues comme plus réelles que les expériences ordinaires, à la fois intérieures et extérieures. Les principales caractéristiques de cette étape sont

comme suit:

1. Une perception de la lumière, une *éclairage,* à la fois dans un sens général et comme lumière sur des problèmes et des situations qui sont ainsi rendus compréhensibles et dont la signification est révélée.

2. Un sentiment de paix, une paix indépendante de toute circonstance extérieure ou état intérieur.

3. Un sentiment de joie, de bonheur, l'état de bonheur si bien exprimé par Dante dans les mots:

"0 Joie, joie ineffable, O Vie intérieure d'amour et de paix, pleine de richesse sans avidité."

4. Une sensation d'harmonie et de beauté.

5. Un sentiment de puissance, de puissance de l'esprit.

6. Un sens de la grandeur, de l'infini, de l'universalité, de l'éternel.

Toutes ces qualités s'interpénètrent. Leur inséparabilité Dante le décrit également dans son admirable tercet:

«Lumière intellectuelle pleine d’amour,

Amour de la vérité débordant de joie,

Une joie qui transcende toute douceur. »

Naturellement, il ne peut y avoir de permanence dans une expérience contemplative aussi élevée; mais même au départ, il laisse derrière lui des effets et des changements, souvent profonds, dans la personnalité ordinaire. Entre autres choses, il favorise une stabilisation progressive du centre de la conscience personnelle et élève peu à peu la zone de conscience normale à des niveaux plus élevés.

Il peut réussir à atteindre presque la ligne de démarcation (non de division mais de distinction) entre l'inconscient médian et le superconscient de telle sorte que la conscience de veille reste toujours éclairée à un certain degré.

Ceci facilite alors l'autre méthode, c'est-à-dire la descente d'intuitions et d'inspirations, et rend leur apparition plus fréquente. Le point culminant, l'arrivée symbolique au sommet de la montagne, est l'union du centre de la conscience personnelle avec le Soi spirituel. Il est à noter que «l'étoile» du diagramme I représentant le Soi spirituel est tracée en partie à l'intérieur et en partie à l'extérieur de l'ovale. Cela indique que le Soi, participant à la fois à l'individualité et à l'universalité, est en contact avec la Réalité transcendante.

Un autre résultat de cette expérience prend la forme d'une action inspirée. Une impulsion puissante se fait sentir pour donner une expression libérale aux trésors découverts et gagnés, pour les faire rayonner et en faire d'autres participants; puis collaborer avec tous les hommes de bonne volonté, avec tous ceux qui ont vécu des expériences similaires, à disperser les ténèbres de l'ignorance qui enveloppent l'humanité, à éliminer les conflits qui la harcèlent, à préparer l'avènement d'une nouvelle civilisation dans laquelle les hommes, heureux et semblables - conscients, actualiser les merveilleuses potentialités latentes dont ils sont doués.

Partie II

Tendances et caractéristiques du nouvel âge

L'utilisation de l'esprit dans l'action pratique et le dynamisme

Dans le nouvel âge actuel, c'est le pouvoir de l'esprit qui gouverne le monde, et par conséquent, il est évident que celui qui a acquis le meilleur usage du pouvoir de l'esprit, réalisera le plus grand succès et atteindra les plus hauts lieux de cette réalisation et réalisation en magasin. L'homme qui gagne est l'homme qui peut appliquer dans la vie pratique chaque partie de sa capacité mentale, et qui peut faire dire chaque action de son esprit.

On se demande parfois pourquoi il y a tant d'hommes capables et de femmes admirables qui n'atteignent pas ces endroits de la vie qu'ils semblent mériter, mais la réponse est simple. Ils n'appliquent pas le pouvoir de l'esprit comme ils le devraient. Leurs capacités et qualités sont soit mal orientées, soit appliquées en partie seulement. Ces personnes, cependant, ne devraient pas se permettre de devenir insatisfaites du destin, mais devraient se souvenir que chaque individu qui apprend à utiliser pleinement le pouvoir de son esprit atteindra son but; il réalisera son désir et gagnera positivement.

Il y a plusieurs raisons pour lesquelles, bien que la raison principale se trouve dans le fait que lorsque le pouvoir de l'esprit est utilisé correctement pour déterminer ce que nous voulons accomplir, les autres forces que nous possédons sont facilement appliquées dans le même but, et ce fait devient évident lorsque nous réalisons que le pouvoir de l'esprit n'est pas seulement le pouvoir dominant dans le monde, mais aussi le pouvoir dirigeant dans l'homme lui-même. Toutes les autres facultés de l'homme sont gouvernées par la puissance de son esprit. C'est l'action de son esprit qui détermine l'action de toutes les autres forces en sa possession. Par conséquent, pour obtenir les résultats souhaités, il doit d'abord réfléchir à l'application scientifique et constructive de l'action mentale.

"Je suis" est le principe dominant chez l'homme, et de cette déclaration on peut tirer la conclusion que le **"Je suis"** est également le pouvoir au pouvoir, mais ce n'est pas tout à fait correct. Il y a une différence entre le principe et le pouvoir, bien que pour des raisons pratiques, il ne soit pas nécessaire de considérer la phase abstraite de cette différence. Il suffit de se rendre compte que le **"Je suis"** dirige l'esprit, et que la puissance de l'esprit dirige et contrôle tout le reste dans le système humain. C'est l'esprit qui occupe le trône mais le **"Je suis"** est la puissance derrière le trône.

Cela étant vrai, il devient très important de comprendre comment le pouvoir de l'esprit doit être utilisé, mais avant de pouvoir comprendre l'utilisation de ce pouvoir, nous devons apprendre ce qu'est réellement ce pouvoir. De manière générale, on peut dire que le

le pouvoir de l'esprit est la somme totale de toutes les forces du monde mental, y compris les forces qui sont employées dans le processus de pensée. Le pouvoir de l'esprit comprend le pouvoir de la volonté, le pouvoir du désir, le pouvoir du sentiment et le pouvoir de la pensée. Il comprend l'action consciente dans toutes ses phases et l'action subconsciente dans toutes ses phases; en fait, il comprend tout et tout ce qui est mis en action par l'esprit, par l'esprit ou dans l'esprit.

Pour utiliser la puissance de l'esprit, le premier élément essentiel est de diriger chaque action mentale vers le but en vue, et cette direction ne doit pas être occasionnelle, mais constante. Cependant, la plupart des esprits n'appliquent pas cette loi. Ils pensent à une certaine chose un instant, et à autre chose le moment suivant. À une certaine heure, leurs actions mentales fonctionnent selon une certaine ligne, et à l'heure suivante, ces actions fonctionnent selon une ligne différente. Parfois, le but en vue est une chose, et parfois une autre, de sorte que les actions de l'esprit ne se déplacent pas constamment vers un certain but défini, mais sont pour la plupart dispersées. Nous savons, cependant, que chaque individu qui travaille lui-même régulièrement et sûrement vers le but qu'il a en vue, dirige invariablement toute la puissance de sa pensée sur ce but. Dans son esprit, pas une seule action mentale n'est rejetée, pas une seule force mentale gaspillée. Tout le pouvoir qui est en lui est dirigé pour travailler pour ce qu'il souhaite accomplir, et la raison pour laquelle chaque pouvoir répond de cette manière est qu'il ne pense pas à une chose maintenant et à autre chose le moment suivant. Il pense tout le temps à ce qu'il souhaite atteindre et réaliser. La pleine puissance de l'esprit est tournée sur cet objet, et comme l'esprit est le pouvoir dominant, la pleine puissance de toutes ses autres forces aura tendance à travailler pour le même objet.

En utilisant le pouvoir de l'esprit ainsi que toutes les autres forces que nous possédons, la première question à laquelle il faut répondre est ce que nous voulons vraiment, ou ce que nous voulons vraiment accomplir; et quand on répond à cette question, la seule chose qui est désirée doit être fixée si clairement dans la pensée qu'elle peut être vue par l'œil de l'esprit à chaque minute. Mais la majorité ne sait pas ce qu'elle veut vraiment. Ils peuvent avoir un vague désir, mais ils n'ont pas déterminé clairement, définitivement et positivement ce qu'ils veulent vraiment, et c'est l'une des principales causes d'échec. Tant que nous ne savons pas exactement ce que nous voulons, nos forces seront dispersées, et tant que nos forces seront dispersées, nous n'accomplirons que peu ou échouerons complètement. Quand nous savons ce que nous voulons, cependant, et que nous travaillons pour cela avec toute la puissance et la capacité qui sont en nous, nous pouvons être assurés que nous l'obtiendrons. Lorsque nous dirigeons le pouvoir de penser, le pouvoir de la volonté, le pouvoir de l'action mentale, le pouvoir du désir, le pouvoir de l'ambition, en fait, tout le pouvoir que nous possédons sur la seule chose que nous voulons, sur le seul but que nous désirons pour atteindre, il n'est pas difficile de comprendre pourquoi il faut réussir dans une mesure de plus en plus grande.

Pour illustrer davantage ce sujet, nous supposerons que vous avez une certaine ambition et que vous continuez à concentrer votre pensée et la puissance de votre esprit sur cette ambition à chaque minute pendant une période indéfinie, sans aucune cessation. Le résultat sera que vous entraînerez progressivement et sûrement toutes les forces en vous à travailler pour la réalisation de cette ambition, et au fil du temps, la pleine capacité de votre système mental tout entier sera appliquée à travailler pour cette chose particulière.

D'un autre côté, supposons que vous fassiez comme la plupart des gens dans des circonstances normales. Supposons qu'après avoir réfléchi à votre ambition, vous arriviez à la conclusion que vous pourriez peut-être mieux réussir dans une autre direction. Ensuite, vous commencez à diriger la puissance de votre esprit le long de cette autre ligne. Plus tard, vous arrivez à la conclusion qu'il existe encore un autre canal par lequel vous pourriez réussir, et vous procédez en conséquence pour diriger votre esprit sur cette troisième ambition. Alors que va-t-il se passer? Simplement ceci: vous ferez trois bons débuts, mais dans tous les cas vous vous arrêterez avant d'avoir accompli quoi que ce soit. Il y a cependant des milliers d'hommes et de femmes capables qui commettent cette erreur chaque année de leur vie. Toute la force de leur système mental n'est dirigée sur une certaine ambition que pendant un court laps de temps;

Ils ne poursuivent jamais assez longtemps le long d'une ligne particulière pour obtenir des résultats de leurs efforts et, par conséquent, les résultats ne sont jamais garantis.

Ensuite, il y a d'autres esprits qui accordent l'essentiel de leur attention à une certaine ambition et réussissent assez bien, mais accordent le reste de leur attention à un certain nombre d'ambitions mineures sans importance particulière. Ainsi, ils n'utilisent qu'une fraction de leur pouvoir d'une manière qui le dira. Le reste est jeté selon un certain nombre de lignes par lesquelles rien n'est gagné. Cependant, dans ce New Age, une grande efficacité est exigée partout dans le travail du monde, et quiconque veut occuper une place qui satisfera son ambition et son désir, ne peut se permettre de gaspiller ne serait-ce qu'une petite partie du pouvoir qu'il peut posséder. Il en a besoin tout au long de sa principale ambition, et ne doit donc pas permettre à des contre-attractions d'occuper son esprit un instant.

Si vous avez une certaine ambition ou un certain désir, pensez à cette ambition à tout moment. Gardez constamment cette ambition devant votre esprit et n'hésitez pas à rendre votre ambition aussi élevée que possible. Plus vous visez haut, plus vos réalisations seront importantes, bien que cela ne signifie pas nécessairement que vous réaliserez vos objectifs les plus élevés aussi pleinement que vous les avez imaginés dans votre esprit; mais le fait est que ceux qui ont des objectifs bas, réalisent généralement ce qui est même en deçà de leurs objectifs, tandis que ceux qui ont des objectifs élevés réalisent généralement presque, sinon complètement, ce que leur ambition initiale appelle. Le principe est de diriger le pouvoir de l'esprit sur la conception mentale la plus élevée, la plus grande et la plus grande.

de ce que nous avons l’intention d’atteindre. Le premier élément essentiel est donc de diriger toute la puissance de l'esprit et de la pensée sur le but en vue, et de continuer à diriger l'esprit de cette manière à chaque minute, quelles que soient les circonstances ou les conditions.

Le deuxième élément essentiel est de rendre chaque action mentale positive. Lorsque nous désirons certaines choses ou lorsque nous pensons à certaines choses que nous souhaitons atteindre ou réaliser, la question devrait être de savoir si nos attitudes mentales à ce moment-là sont positives ou négatives. Pour y répondre, il suffit de se rappeler que toute action positive va toujours vers ce qui reçoit son attention, tandis qu'une action négative recule toujours. Une action positive est une action que vous ressentez lorsque vous réalisez que chaque force de votre système entier est poussée vers l'avant, pour ainsi dire, et qu'elle passe par ce que l'on peut appeler un état de sentiment ou de conscience en expansion et en expansion. L'attitude positive de l'esprit est également indiquée par le sentiment d'une plénitude ferme et déterminée dans tout le système nerveux. Lorsque chaque nerf se sent plein, fort et déterminé, vous êtes dans l'attitude positive, et tout ce que vous pouvez faire à ce moment-là produira des résultats conformes à votre désir ou à votre ambition. Lorsque vous êtes dans un état d'esprit positif, vous n'êtes jamais nerveux ou dérangé, vous n'êtes jamais agité ou fatigué; en fait, plus vous êtes positif, plus votre calme est profond et meilleur est votre contrôle sur l'ensemble de votre système.

L'homme positif n'est pas celui qui se précipite au hasard ici et là indépendamment du jugement ou de l'action constructive, mais celui qui est absolument calme et contrôlé en toutes circonstances, et pourtant si complètement plein d'énergie que chaque atome de son être est prêt, en toutes circonstances. , à accomplir et à réaliser. Cette énergie n'est pas autorisée à agir, cependant, jusqu'à ce que le moment approprié arrive, et alors son action va directement au but en vue.

L'esprit correct et positif est toujours en harmonie avec lui-même, tandis que l'esprit négatif est toujours en désaccord et perd ainsi la plus grande partie de son pouvoir. La positivité signifie toujours la force emmagasinée, la puissance conservée dans le système sous un contrôle parfait, jusqu'au moment de l'action; et pendant le temps de l'action dirigée de manière constructive sous le même contrôle parfait. Dans l'esprit positif, toutes les actions du système mental fonctionnent en harmonie et sont entièrement dirigées vers l'objet en vue, tandis que dans l'esprit négatif, ces mêmes actions sont dispersées, agitées, nerveuses, perturbées, se déplaçant ici et là, parfois sous direction, mais la plupart du temps non. Que l'un réussisse invariablement est donc tout aussi évident que l'autre doit toujours échouer. L'énergie dispersée ne peut pas faire autrement mais échouer, tandis que l'énergie dirigée positivement doit simplement réussir. Un esprit positif est comme un puissant courant d'eau qui accumule volume et force de centaines d'affluents tout au long de son cours. Plus elle va plus loin, plus sa puissance est grande, jusqu'à ce qu'elle atteigne son but, cette puissance soit tout simplement immense. Un esprit négatif, cependant, serait quelque chose comme un courant, que plus il s'écoule, plus il fait de divisions,

jusqu'à ce qu'il atteigne son but, au lieu d'être un puissant ruisseau, il devienne cent petits ruisseaux faibles et peu profonds.

Pour développer la positivité, il est nécessaire de cultiver les qualités qui constituent la positivité. Assurez-vous d'accorder toute votre attention à ce que vous voulez accomplir et donnez à cette attention fermeté, calme et détermination. Essayez de donner de la profondeur à chaque désir jusqu'à ce que vous ayez l'impression que toutes les puissances de votre système agissaient, non pas en surface, mais à partir du monde plus vaste à l'intérieur. Au fur et à mesure que cette attitude est cultivée, la positivité deviendra de plus en plus distincte, jusqu'à ce que vous puissiez réellement vous sentir gagner en puissance et en prestige. Et l'effet ne sera pas seulement remarqué dans votre propre capacité à mieux diriger et appliquer vos talents, mais d'autres découvriront le changement. En conséquence, ceux qui recherchent des hommes de pouvoir, des hommes capables de faire des choses, se tourneront vers vous comme celui qui occupera le poste à pourvoir.

La positivité vous donne donc non seulement la capacité de faire un bien meilleur usage des forces que vous possédez, mais cela vous donne aussi de la personnalité, ce quelque chose de très admiré qui vous fera très certainement être sélectionné là où des hommes de pouvoir sont nécessaires. Le monde ne se soucie pas des personnalités négatives. Ces personnalités semblent faibles et vides, et sont généralement ignorées, mais tout le monde est attiré par une personnalité positive; et c'est la personnalité positive qui a toujours la préférence. Ce n'est pas non plus autrement mais juste, car la personnalité positive utilise mieux son pouvoir et est donc capable d'agir avec une plus grande efficacité partout où elle est appelée à agir.

Le troisième élément essentiel dans le bon usage de l'esprit est de rendre chaque action mentale constructive, et une action mentale constructive est celle qui est basée sur un désir profond de développer, d'augmenter, de réaliser, d'atteindre - en bref, de devenir plus grand et plus grand, et pour faire quelque chose de bien plus important que ce qui a été fait auparavant. Si vous faites en sorte que chaque action mentale que vous entretenez ait ce sentiment, la constructivité deviendra bientôt une seconde nature pour tout votre système mental; c'est-à-dire que toutes les forces de votre esprit commenceront à devenir des forces de construction et continueront à vous édifier le long de toute ligne par laquelle vous voudrez peut-être agir.

Inspirez constamment votre esprit avec un désir de construction, et rendez ce désir si fort que chaque partie de votre système ressentira constamment qu'il veut devenir plus grand, plus capable et plus efficace. Une excellente pratique à cet égard est d'essayer d'élargir toutes vos idées de choses chaque fois que vous avez des moments libres pour une vraie réflexion. Cette pratique aura tendance à produire une tendance croissante dans chaque processus de votre réflexion. Une autre bonne pratique consiste à inspirer chaque action mentale avec plus d'ambition. Nous ne pouvons pas avoir trop d’ambition. Nous avons peut-être trop d’ambition sans but, mais nous ne pouvons pas avoir trop d’ambition constructive réelle. Si votre ambition est très forte et est dirigée vers quelque chose de défini, chaque action de votre esprit, chaque action de votre personnalité,

et chaque action de vos facultés deviendra constructive; c'est-à-dire que toutes ces actions seront inspirées par la formidable force de votre ambition de travailler à la réalisation de cette ambition.

Ne permettez jamais une ambition sans repos. Chaque fois que vous sentez la force de l'ambition diriger votre esprit à la fois d'une manière calme et déterminée sur ce que vous voulez vraiment accomplir dans la vie. Faites-en une pratique quotidienne, et vous entraînerez régulièrement toutes vos facultés et pouvoirs non seulement pour travailler à la réalisation de cette ambition, mais vous deviendrez de plus en plus efficace dans cette direction. Bientôt, vos forces et vos facultés seront suffisamment compétentes pour accomplir ce que vous voulez.

Dans le bon usage de l'esprit, ces trois éléments essentiels doivent donc être appliqués constamment et complètement. Premièrement, dirigez tous les pouvoirs de l'esprit, tous les pouvoirs de la pensée et toute votre réflexion sur le but que vous avez en vue. Deuxièmement, entraînez chaque action mentale à être profondément et calmement positive. Troisièmement, entraînez chaque action mentale à être constructive, à être remplie d'un esprit constructif, à être inspirée par un désir incessant de développer le plus grand, de réaliser le plus grand, d'atteindre le plus grand. Lorsque vous aurez acquis ces trois éléments, vous commencerez à utiliser vos forces de telle sorte que les résultats doivent suivre. Vous commencerez à avancer régulièrement et sûrement, et vous gagnerez constamment du terrain. Votre esprit sera devenu comme le flux mentionné ci-dessus. Il rassemblera du volume et de la force au fur et à mesure qu'il se déplacera,

Afin d'appliquer ces trois éléments essentiels de la manière la plus efficace, il y a plusieurs abus de l'esprit qui doivent être évités. Évitez les attitudes énergiques, agressives et dominatrices, et ne permettez pas à votre esprit de devenir intense, à moins qu'il ne soit sous contrôle parfait. N'essayez jamais de contrôler ou d'influencer les autres de quelque manière que ce soit. Vous réussirez rarement de cette manière, et quand vous le ferez, le succès sera temporaire; d'ailleurs, une telle pratique affaiblit toujours votre esprit. Ne tournez pas le pouvoir de votre esprit sur les autres, mais tournez-le sur vous-même de manière à vous rendre plus fort, plus positif, plus capable et plus efficace, et à mesure que vous vous développez de cette manière, le succès doit venir de lui-même. . Il n'y a qu'un seul moyen par lequel vous pouvez influencer les autres légitimement, et c'est en donnant des instructions, mais dans ce cas,

Vous désirez simplement transmettre des connaissances et des informations, et vous exercez une influence des plus désirables sans le vouloir.

Un grand nombre d'hommes et de femmes, après avoir découvert l'immense pouvoir de l'esprit, sont arrivés à la conclusion qu'ils pourraient changer les circonstances en exerçant un pouvoir mental sur ces circonstances d'une manière mystérieuse, mais une telle

la pratique ne signifie rien d'autre qu'un gaspillage d'énergie. La façon de contrôler les circonstances est de contrôler les forces en vous pour faire de vous-même un homme plus grand, et à mesure que vous deviendrez plus grand et plus compétent, vous graviterez naturellement vers de meilleures circonstances. À cet égard, nous devons nous rappeler que le semblable attire le semblable. Si vous voulez ce qui est mieux, améliorez-vous. Si vous voulez réaliser l'idéal, rendez-vous plus idéal. Si vous voulez de meilleurs amis, faites de vous un meilleur ami. Si vous voulez vous associer à des personnes valables, rendez-vous plus digne. Si vous voulez rencontrer ce qui est agréable, rendez-vous plus agréable. Si vous voulez entrer dans des conditions et des circonstances plus agréables, rendez-vous plus agréable. Bref, tout ce que vous voulez, produisez ce quelque chose en vous-même, et vous graviterez positivement vers les conditions correspondantes dans le monde extérieur. Mais pour vous améliorer dans ce sens, il est nécessaire d'appliquer à cette fin, tout le pouvoir que vous possédez. Vous ne pouvez pas vous permettre de gaspiller quoi que ce soit, et toute mauvaise utilisation de l'esprit gaspillera le pouvoir.

Évitez toutes les attitudes destructrices de l'esprit, telles que la colère, la haine, la méchanceté, l'envie, la jalousie, la vengeance, la dépression, le découragement, la déception, l'inquiétude, la peur, etc. Ne vous opposez jamais, ne résistez jamais à ce qui ne va pas et n'essayez jamais de vous venger. Tirez le meilleur parti de votre propre talent et le meilleur qui est en réserve pour vous viendra positivement sur votre chemin. Lorsque d'autres semblent profiter de vous, ne ripostez pas en essayant de profiter d'eux. Utilisez votre pouvoir pour vous améliorer afin de pouvoir travailler de mieux en mieux. C'est ainsi que vous allez gagner dans la course. Plus tard, ceux qui ont essayé de profiter de vous seront laissés à l'arrière. Souvenez-vous que ceux qui traitent injustement avec vous ou avec qui que ce soit abusent de leur esprit. Ils perdent donc leur pouvoir et commenceront, avec le temps, à perdre du terrain; mais si tu, en attendant, si vous utilisez la pleine puissance de votre esprit à bon escient, vous gagnerez non seulement plus de puissance, mais vous commencerez bientôt à gagner du terrain. Vous gagnerez et continuerez de gagner à long terme, tandis que d'autres qui ont abusé de leur esprit perdront presque tout à long terme. C’est ainsi que vous allez gagner et gagner magnifiquement indépendamment des mauvais traitements ou de l’opposition.

Un grand nombre de personnes s'imaginent pouvoir promouvoir leur propre succès en essayant d'empêcher le succès des autres, mais c'est l'une des plus grandes illusions au monde. Si vous voulez promouvoir votre propre succès aussi complètement que votre capacité le permet, prenez un intérêt actif dans le succès de tout le monde, car cela gardera non seulement votre esprit dans l'attitude du succès et vous fera penser au succès tout au long de la ligne, mais il élargira votre esprit afin de vous donner une plus grande et meilleure compréhension des domaines du succès. Si vous essayez d'empêcher le succès des autres, vous agissez dans une attitude destructrice, qui tôt ou tard réagira sur les autres, mais si vous vous intéressez activement au succès de tout le monde, vous n'entretenez que des attitudes constructives, et ceux-ci seront tôt ou tard

accumulez-vous dans votre esprit pour ajouter du volume et de la puissance aux forces du succès que vous construisez en vous-même.

À cet égard, nous pouvons très bien nous demander pourquoi ceux qui réussissent qui réussissent, pourquoi tant d'entre eux ne réussissent qu'en partie et pourquoi tant d'échecs échouent complètement. Ce sont des questions qui occupent l'esprit de la plupart des gens, et des centaines de réponses ont été données, mais il n'y a qu'une seule réponse qui va jusqu'au fond. Les gens qui échouent, et qui continuent à échouer tout au long de la ligne, échouent parce que le pouvoir de leur esprit est soit dans un état négatif habituel, soit toujours mal orienté. Si le pouvoir de l'esprit ne fonctionne pas de manière positive et constructive pour un certain objectif, vous n'allez pas réussir. Si votre esprit n'est pas positif, il est négatif et les esprits négatifs flottent avec le courant. Nous devons nous rappeler que nous sommes au milieu de toutes sortes de circonstances, dont certaines sont pour nous et d'autres contre nous, et nous devrons soit faire notre propre chemin, soit dériver, et si nous dérivons, nous allons partout où va le ruisseau. Mais la plupart des courants de la vie humaine flottent dans le monde de l'ordinaire et de l'inférieur. Par conséquent, si vous dérivez, vous dériverez avec l'inférieur et votre objectif sera l'échec.

Lorsque nous analysons les esprits des gens qui ont échoué, nous constatons invariablement qu'ils sont soit négatifs, non constructifs ou sans but. Leurs forces sont dispersées et ce qu'elles contiennent est rarement appliqué de manière constructive. Il y a un vide dans leur personnalité qui indique une négativité. Il y a une incertitude dans leur expression faciale qui indique l'absence d'ambition définie. Il ne se passe rien de nature positive et déterminée dans leur monde mental. Ils n'ont pris aucune mesure concrète de quelque nature que ce soit. Ils dépendent du destin et des circonstances. Ils dérivent avec un certain courant, et qu'ils devraient accomplir peu ou rien est inévitable. Cela ne signifie pas, cependant, que leur monde mental soit nécessairement improductif; en fait, ces mêmes esprits sont dans de nombreux cas immensément riches de possibilités. Le problème est,

Ce que ces gens devraient faire, c'est procéder immédiatement pour se conformer aux trois éléments essentiels mentionnés ci-dessus, et avant plusieurs mois, il y aura un virage dans la voie. Ils cesseront bientôt de dériver et commenceront alors à faire leur propre vie, leur propre situation et leur propre avenir.

À cet égard, il est bon de se rappeler que les personnes négatives et les esprits non constructifs n'attirent jamais ce qui est utile dans leur situation. Plus vous dérivez, plus vous rencontrez de gens qui dérivent également, tandis que d'un autre côté, lorsque vous commencez à faire votre propre vie et à devenir positif, vous commencez à rencontrer des gens plus positifs et des circonstances plus constructives. Ceci explique pourquoi «Dieu aide ceux qui s'aident eux-mêmes». Lorsque vous commencez à vous aider, c'est-à-dire à tirer le meilleur parti de ce qui est en vous, vous commencez à attirer

vous-même de plus en plus de ces choses utiles qui peuvent exister tout autour de vous. En d'autres termes, les forces constructives attirent les forces constructives; les forces positives attirent les forces positives. Un esprit grandissant attire des éléments et des forces qui contribuent à promouvoir la croissance, et les gens qui sont déterminés à devenir de plus en plus autonomes, sont de plus en plus attirés dans des circonstances dans lesquelles ils trouveront l'opportunité de faire plus d'eux-mêmes. Et cette loi fonctionne non seulement en relation avec le monde extérieur, mais aussi avec le monde intérieur. Lorsque vous commencez à faire un usage déterminé et positif de ces pouvoirs en vous-même qui sont déjà en action positive, vous attirez en vous des pouvoirs en action qui ont été dormants, et au fur et à mesure que ce processus se poursuit, vous constaterez que vous accumulerez du volume, de la capacité. et le pouvoir dans votre monde mental,

Au fur et à mesure que vous commencez à grandir et à devenir plus compétent, vous constaterez que vous rencontrerez de meilleures opportunités, non seulement des opportunités de promotion du succès externe, mais aussi des opportunités de vous développer davantage en fonction des capacités, des capacités et du talent. Vous démontrez ainsi la loi que «rien ne réussit comme le succès» et «à celui qui a sera donné». Et ici, il est bon de se rappeler qu'il n'est pas nécessaire de posséder des choses extérieures au début pour être comptées parmi elles «qui ont». Il suffit au début de posséder les richesses intérieures; c'est-à-dire prendre le contrôle de ce qui est en vous et continuer à l'utiliser de manière positive avec un objectif précis en vue. Celui qui contrôle son esprit possède déjà de grandes richesses. Il a une richesse suffisante pour être placé parmi ceux qui en ont. Il réussit déjà, et s'il continue comme il a commencé, son succès apparaîtra bientôt dans le monde extérieur. Ainsi la richesse qui existait au début à l'intérieur seulement prendra forme et forme dans l'extérieur. C'est une loi sans faille, et il n'y a pas un homme ou une femme sur la face de la terre qui ne puisse l'appliquer avec les résultats les plus satisfaisants.

La raison pour laquelle tant d'échecs se trouvent donc dans le fait qu'ils n'appliquent pas pleinement et de manière constructive les forces et les pouvoirs qu'ils possèdent, et la raison pour laquelle tant de ne réussissent que dans une faible mesure se trouve dans le fait que seule une petite fraction des leur puissance est appliquée correctement. Mais n'importe qui peut apprendre à utiliser pleinement et correctement tout ce qui est en lui en appliquant fidèlement les trois éléments essentiels mentionnés ci-dessus. La raison pour laquelle ceux qui réussissent qui réussissent se trouve dans le fait qu'une grande partie de leurs forces et pouvoirs est appliquée selon ces trois éléments essentiels, et comme ces éléments essentiels peuvent être appliqués par n'importe qui, même au degré le plus parfait, il n'y a pas raison pour laquelle tout ne doit pas réussir.

Parfois, nous rencontrons des gens qui n'ont que des capacités ordinaires, mais qui réussissent très bien. Ensuite, nous rencontrons d'autres personnes qui ont de grandes capacités mais qui ne réussissent pas, ou qui ne réussissent que dans une faible mesure. Au début, nous ne voyons aucune explication, mais lorsque nous comprenons la cause du succès ainsi que la cause

échec, l'explication souhaitée est facilement trouvée. L'homme aux capacités ordinaires, s'il se conforme aux trois éléments essentiels nécessaires au bon usage de l'esprit, réussira naturellement, bien que s'il avait une plus grande capacité, son succès deviendrait bien sûr plus grand en proportion. Mais l'homme qui a une grande capacité, mais qui n'applique pas les trois éléments essentiels nécessaires au bon usage de l'esprit, ne peut pas réussir.

L'utilisation positive et constructive du pouvoir de l'esprit, avec un objectif précis en vue, aboutira invariablement à l'avancement, à la réalisation et à la réalisation, mais si nous voulons utiliser ce pouvoir dans sa pleine capacité, l'action de l'esprit doit être profonde. En plus de la bonne utilisation de l'esprit, nous devons également apprendre la pleine utilisation de l'esprit, et comme la pleine utilisation implique l'utilisation de tout l'esprit, les champs et forces mentaux plus profonds, ainsi que les champs et forces mentaux habituels, il est nécessaire de comprendre le subconscient aussi bien que le conscient.

Dynamique de groupe

par le Dr Roberto Assagioli, MD

Je voudrais évoquer brièvement les différents groupes humains avec lesquels tant la famille que l’individu ont des relations, dont ils sont souvent une partie active. Ces relations (qui sont souvent des conflits) au sein et entre les divers groupes humains augmentent rapidement et deviennent plus complexes dans la vie moderne. D'où le développement prolifique de la psychologie sociale qui traite spécifiquement des relations humaines et de ce qu'on a appelé la «dynamique de groupe». Il traite de problèmes psychologiques fondamentaux, même lorsqu'ils sont compliqués par divers facteurs - économiques, techniques, ainsi que politiques - et a fait l'objet de débats vifs, voire violents. Un traitement sérieux et objectif de ce sujet nécessiterait tout un cours de cours et irait au-delà du champ spécifique de la psychosynthèse, et donc je ne peux pas en parler ici. En revanche, j'estime qu'il serait opportun de mentionner brièvement un secteur de la psychosynthèse interindividuelle qui est particulièrement pertinent à l'heure actuelle: celui de la *psychosynthèse des nations et entre les nations.*

On pourrait appeler cela une question «brûlante» car elle semble envahir le champ politique; Je dis «apparaît» parce que la psychosynthèse est en fait neutre dans les domaines de la philosophie et de la religion, ainsi que de la neutralité sociale et politique. La psychosynthèse est un concept et une procédure scientifiquement fondés qui traitent les problèmes du point de vue psychologique de manière objective et impartiale, sans préjugé.

Partie III

Les lois et principes de l'ère du Verseau

Voici les lois et principes qui guideront l'humanité à travers l'ère du Verseau. Différentes des lignes directrices fournies pour l'ère des Poissons, ces nouvelles lois et principes ont pour base le concept de relations de droit de groupe. L'approche est spirituelle et non émotionnelle, et le résultat est la synthèse.

Les lois sont:
• la loi des bonnes relations humaines
• la loi de Group Endeavour
• la loi de l'approche spirituelle

Les principes sont:
• le principe de bonne volonté
• le principe de l’unanimité
• le principe de la divinité essentielle

Explication des lois et principes de la nouvelle ère / ère du Verseau

Vous trouverez ci-dessous les applications des lois et principes du nouvel âge. Les lois et principes sont en gras. Les principes sont de grands idéaux inhérents à notre être et à l'univers. Les lois sont l'expression de ces principes.

1. Dans tous les domaines, ayez comme résultat **Relations humaines justes** .

2. La façon d'avoir **Relations humaines justes** est de commencer par l'intention de **Bonne volonté. Relations humaines justes** est la seule voie vers la paix. La paix ne peut pas être enseignée.

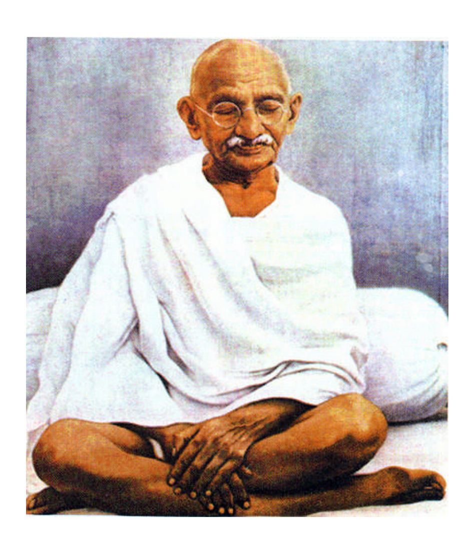
3. Comprenez que l'humanité est un groupe (qui se réincarne pour servir la croissance de l'autre). Dans l'ère du Verseau qui se déroule, nous remarquerons que le pouvoir n'est détenu qu'au sein d'un groupe. Il n'y a plus de pouvoir au sein de l'individu. C'est le principe appelé **Effort de groupe .** Le vrai travail de groupe conduit à un véritable individualisme. Réfléchissez à cette dernière déclaration.

4. Au sein du groupe, il doit y avoir **Un objectif / effort de groupe (** et peu d'objectifs individuels). Avoir "un seul but" est / crée du pouvoir. Cela se produit lorsque le **Principe d'unanimité** est compris.

5. Notre approche à tout moment, en toutes circonstances, et à partir de ce moment, est d'embrasser la réalité supérieure appelée **Objectif / approche spirituelle .**

Cela signifie que nous voyons toujours et seulement l'âme et l'esprit travailler profondément dans les choix faits par chaque personne, événement, nation, gouvernement, etc. **Principe de la Divinité Essentielle.** En réalité, il n'y a pas d'action qui ne soit pas basée sur des choix d'âme / esprit, même si le choix semble inconscient à nos yeux.

Exemple parfait de bonnes relations humaines et d'efforts de groupe



Mohandas Karamchand Gandhi (1869-1948), également connu sous le nom de Mahatma Gandhi, est né à Porbandar dans l'état actuel du Gujarat en Inde le 2 octobre 1869. Il a été élevé dans une famille très conservatrice qui avait des affiliations avec la famille dirigeante de Kathiawad. Il a fait ses études en droit à l'University College de Londres. En 1891, après avoir été admis au barreau britannique, Gandhi retourna en Inde et tenta d'établir un cabinet d'avocats à Bombay, sans grand succès. Deux ans plus tard, un cabinet indien ayant des intérêts en Afrique du Sud le retient comme conseiller juridique dans son bureau de Durban.

Arrivé à Durban, Gandhi s'est retrouvé traité comme un membre d'une race inférieure. Il a été consterné par le déni généralisé des libertés civiles et des droits politiques aux immigrants indiens en Afrique du Sud. Il s'est lancé dans la lutte pour les droits élémentaires des Indiens.

Mahatma Gandhi est devenu le symbole international d'une Inde libre. Il a vécu une vie spirituelle et ascétique de prière, de jeûne et de méditation. Son union avec sa femme devint, comme il le déclara lui-même, celle d'un frère et d'une sœur. Refusant les possessions terrestres, il portait le pagne et le châle du plus humble Indien et se nourrissait de légumes, de jus de fruits et de lait de chèvre. Les Indiens le vénéraient comme un saint et commencèrent à l'appeler Mahatma (grande âme), titre réservé aux plus grands sages. Le plaidoyer de Gandhi pour la non-violence, connu sous le nom d'ahimsa (non-violence), était l'expression d'un mode de vie implicite dans la religion hindoue. Par la pratique indienne

de non-violence, déclara Gandhi, la Grande-Bretagne finirait elle aussi par considérer la violence comme inutile et quitterait l'Inde.

Aperçu de la méditation

I. Préparation

1. Détente - physique, émotionnel et mental. Cela est aidé en approfondissant lentement et en approfondissant le rythme de la respiration pendant que vous vous détendez séquentiellement à chaque niveau.

2. Aspiration. La nature émotionnelle contrôlée a beaucoup à apporter; dirigez cette énergie vers le but de la méditation.

3. Concentration mentale. Apportez également votre réflexion à ce point focal, en l'élevant vers les zones calmes de la conscience supérieure.

4. Réalisez qu'à ce niveau élevé, vous êtes lié à un grand nombre d'autres travaillant de la même manière.

II. Dévouement

Vous pouvez utiliser vos propres mots pour cela, ou utiliser la formule comme telle: «Je me consacre, avec tous les hommes et femmes de bonne volonté, à la construction de la nouvelle Cité de l’Humanité.»

III. Méditation créative

Passez maintenant aux thèmes:

Ce qui est nouveau?

La loi des bonnes relations humaines.

une. Stade réceptif. Après le dévouement de votre pensée et de vos objectifs, il sera relativement facile de maintenir votre conscience à un niveau élevé et immobile; essayez de prendre conscience de la *réalité* et *potentialité* de votre thème choisi et d'absorber certaines de ses qualités.

b. Stade réfléchissant. Considérez ce qu'est la modalité positive et ses différents aspects. Réfléchissez au rôle de la qualité dynamique et corrélez sa juste expression avec la loi de l'effort de groupe.

c. Stade créatif à travers:

Imagination créative et visualisation.

Dynamisant avec un sentiment positif.

Affirmation.

d. stade radiateur. Répétez, à haute voix si possible, une formulation concise de votre concept ou du thème de la méditation. Envoyez cette forme-pensée le long des rayons de lumière dans toutes les directions.

IV.Invocation

Répétez «La Grande Invocation», en utilisant l'esprit, le cœur et la volonté, et en reconnaissant que c'est un moyen puissant de provoquer ce Nouvel Âge.

La grande invocation

Du point de Lumière dans l'Esprit de Dieu Que la
lumière se répand dans l'esprit des hommes.
Laissez la Lumière descendre sur Terre.
Du point d'Amour dans le Cœur de Dieu Que
l'amour afflue dans le cœur des hommes.
Que le Christ revienne sur Terre.
Du centre où la Volonté de Dieu est connue
Laissez le but guider les petites volontés des hommes
- Le but que les Maîtres connaissent et servent. Du centre
que nous appelons la race des hommes
Que le Plan d'Amour et de Lumière s'exerce et
puisse-t-il sceller la porte où habite le mal.
Laissez Lumière, Amour et Puissance restaurer le Plan sur Terre.

Chapitre IV

Partie I

Méditation et formation à la conscience de soi

La volonté en psychologie moderne

En psychologie moderne, la théorie de la volonté est pragmatique. La Volonté n'est pas considérée comme une faculté psychique distincte; il est considéré comme une qualité ou un aspect

comportement. L'Encyclopédie en ligne Microsoft® Encarta® résume l'acte de volonté en quatre points:

1. la fixation de l'attention sur des objectifs relativement éloignés et des normes et principes de conduite relativement abstraits;
2. la pondération des modes d'action alternatifs et la prise de mesures délibérées qui semblent les mieux à même de servir des objectifs et des principes spécifiques;
3. l'inhibition des impulsions et des habitudes qui pourraient détourner l'attention d'un but ou d'un principe ou entrer en conflit avec lui;
4. persévérance contre les obstacles et les frustrations dans la poursuite d'objectifs ou le respect des principes.

Les psychologues modernes suggèrent que la faiblesse de la volonté peut être due à un ou plusieurs des éléments suivants:

Un manque d'objectifs adaptés

Un manque d'idéaux et de normes appropriés

Indécision provoquée par le déplacement de l'attention d'une opinion ou d'une ligne de conduite à une autre

L'incapacité de choisir entre des modes d'action alternatifs L'incapacité à rester avec une décision celle qu'elle est prise L'incapacité à rompre les habitudes

L'incapacité à résister aux désirs, aux impulsions et aux pulsions

Les psychologues modernes utilisent souvent le mot volonté plutôt que «Volonté». La volition est le processus cognitif par lequel un individu décide et s'engage dans un plan d'action particulier. Il est défini comme un effort intentionnel et est l'une des principales fonctions psychologiques humaines (les autres étant l'affection [l'affect ou le sentiment], la motivation [les objectifs et les attentes] et la cognition [la pensée]). Les processus volontaires peuvent être appliqués consciemment, et ils peuvent être automatisés en tant qu'habitudes au fil du temps. La plupart des conceptions modernes de la volonté l'abordent comme un processus de contrôle de l'action qui s'automatise (*voir par exemple Heckhausen et Kuhl; Gollwitzer; Boekaerts et Corno).*

La volonté est le terme familier, et la volition le terme scientifique pour le même état de volonté; à savoir, une "préférence élective". Lorsque nous avons «pris notre décision» (comme nous disons) à une chose, c'est-à-dire que nous avons un état de choix établi à sa égard, cet état est appelé une volonté immanente; lorsque nous mettons en avant un acte particulier de choix, cet acte est appelé une volonté émanante, ou exécutive, ou impérative. Lorsqu'un état de choix immanent ou établi en est un qui contrôle ou gouverne une série d'actions, nous appelons cet état une volonté prédominante; tandis que nous donnons le nom de volitions subordonnées à ces actes particuliers de choix qui réalisent l'objet recherché par la «volonté dominante».

La volonté est un concept qui suppose que nous sommes sous contrôle rationnel, et la réduction des mêmes résultats dans un manque de volonté. Le fait est que nous mettons notre rationalité au service de nos impulsions ou de nos souhaits, et avons parfois une grande volonté pour les poursuivre. Ainsi, un alcoolique peut être très rusé pour atteindre sa volonté de boire et faire preuve d'une grande volonté pour atteindre cet objectif.

A d'autres moments, il peut savoir rationnellement que ce comportement détruit sa vie, et lui coûte tout ce qui lui est cher, et peut se résoudre pour le moment à y renoncer. C'est à ce moment-là que l'observateur en déduit que la volonté est la clé du succès, et avec une volonté suffisante, il conserverait cette promesse. Cependant, à un autre moment, une autre envie peut devenir importante, et il consacre sa volonté et sa rationalité à satisfaire cette envie.

L'erreur de l'observateur est de supposer que l'humain est une créature rationnelle, et que la volonté doit servir cette rationalité. En fait, nous ne sommes que partiellement rationnels, et souvent notre rationalité et notre détermination servent diverses motivations qui se produisent pour des causes autres que la raison.

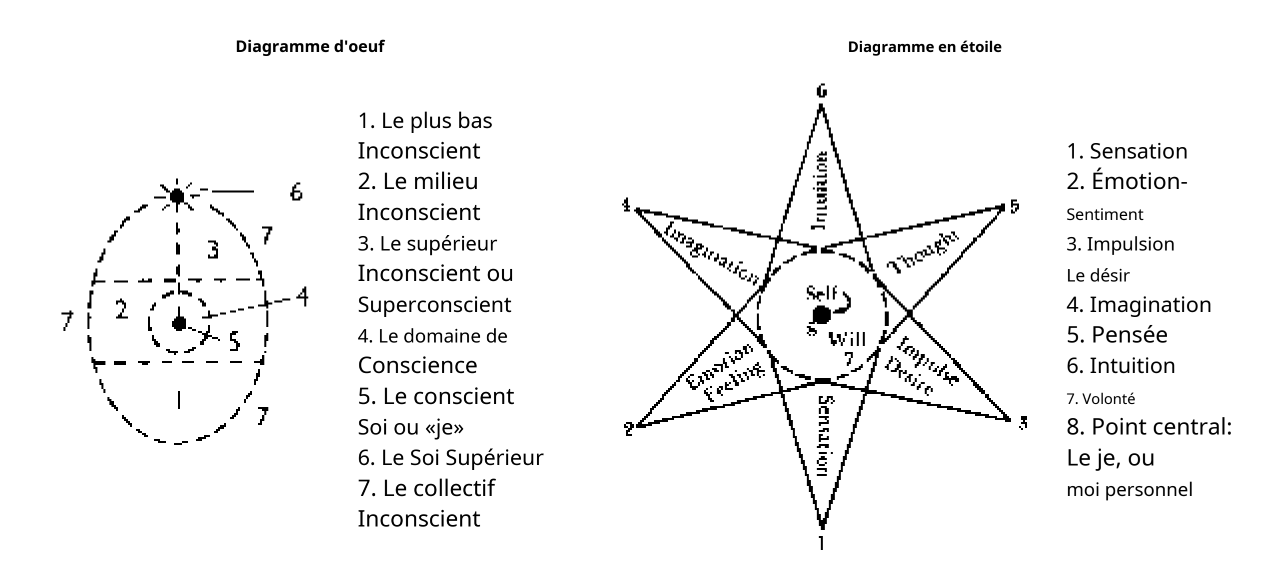
Dans le "Modèle d'occupation humaine" de Gary Kielhofner, la volonté est l'un des trois sous-systèmes qui agissent sur le comportement humain. Dans ce modèle, la volonté prend en compte les valeurs, les intérêts et les croyances d'une personne en matière d'efficacité personnelle et de capacité personnelle.

Psychosynthèse est une approche holistique du développement humain qui a été développée par le psychiatre italien doué Roberto Assagioli (1888-1974) vers 1910. Il s'agit d'une approche non dogmatique de la croissance et de la guérison et de l'expression du potentiel individuel qui inclut le développement spirituel et personnel. En tant que tel, il présente (*comme la psychologie jungienne)* une intégration des éléments personnels (psychologiques) et transpersonnels (mystiques, spirituels).

Le but de la psychosynthèse est de faire avancer le processus continu d'évolution, et ainsi de réaliser une synthèse, un rapprochement, des différentes parties de la personnalité d'un individu en un moi plus cohésif. Cette personne peut alors fonctionner d'une manière plus affirmée et authentique. A cela s'ajoute l'affirmation de la dimension spirituelle de la personne, le soi «supérieur» ou «transpersonnel», en plus du moi personnel et prépersonnel (soi «inférieur»). Le Soi Supérieur est considéré comme une source de sagesse, d'inspiration, de sens et d'amour inconditionnel. L'intégration, la synthèse ou l'unification de la personnalité se produit autour de ce moi supérieur. Cela se produit en deux étapes: personnelle et transpersonnelle.

La psychosynthèse est un outil de guérison psychologique et de transformation personnelle. Est largement applicable et utilisé dans des domaines aussi divers que le conseil, la religion, l'éducation, les soins de santé, les affaires et la gestion, la diplomatie et les relations internationales.

Comme beaucoup d'autres systèmes de pensée psychologiques et ésotériques, la psychosynthèse utilise un certain nombre de cartes ou de diagrammes de conscience afin d'illustrer les diverses composantes du soi. Deux diagrammes utilisés dans la psychosynthèse sont le diagramme d'oeuf et le diagramme d'étoile.



Chez la plupart d'entre nous, le pouvoir de la «Volonté» est encore une source d'énergie non reconnue et inexploitée. Comme pour toute forme d'énergie, le bon usage de l'énergie de la «Volonté» est donc une responsabilité primordiale et nous devons donc nous informer le plus possible sur ses potentialités et, surtout, cultiver ses *sage* contrôler.

MÉTHODES DE FORMATION DE LA VOLONTÉ

Extraits du livre «The Act of the Will», A Guide to Self-Actualization and Self-Realization, par le Dr Roberto Assagioli, MD (Turnstone Press, Wellingborough, Northamptonshire (1985)

La volonté forte

Beaucoup de gens aimeraient posséder une volonté forte, mais peu ont la détermination de l'acquérir. La plupart des gens sont consciemment ou inconsciemment découragés par les efforts et la persévérance que cela implique. Pourtant, ce n'est guère raisonnable.

Quiconque souhaite vraiment maîtriser une langue étrangère ou jouer d'un instrument de musique est prêt à consacrer tout le temps, l'énergie et les dépenses nécessaires à ses études. Pourquoi ne pas faire de même pour le développement de la volonté? Il est illogique de s'attendre à ce que le renforcement de la volonté puisse être réalisé sans le

la persévérance et l'effort nécessaires au développement de toute autre capacité, mentale ou physique.

La culture de la volonté est vraiment, à un égard, plus facile que celle des autres capacités, car l'individu développe progressivement un fonds toujours croissant d'énergie volontaire, qu'il peut utiliser pour son développement ultérieur, tout comme le propriétaire d'un prospère. l'industrie peut investir ses revenus dans l'agrandissement de l'usine et augmenter la production. *Chaque individu a donc la capacité de développer sa volonté.* Face à cette vérité si simple, certaine et stimulante, aucun sophisme ne peut supporter, aucun déni n'est possible. Celui qui ne se met pas à la tâche est un traître à lui-même, et il doit se rendre compte que la faute est la sienne et qu'il est responsable envers lui-même et envers les autres de toutes les conséquences résultant de son indolence.

Maintenant, sans autres préliminaires, examinons les meilleures méthodes pratiques pour développer la force de la volonté.

Préparation

Pour assurer le succès, il est de la plus haute importance qu'une préparation appropriée soit faite pour créer l'impulsion et l'impulsion initiales; cette préparation doit susciter un désir vif, fervent et même passionné de développer la volonté, conduisant à la ferme décision de faire tout ce qui est nécessaire pour atteindre cet objectif. À cette fin, les exercices suivants seront jugés très utiles:

JE. Installez-vous dans une position confortable, avec vos muscles détendus.
II. Réfléchissez aux déclarations précédentes et appliquez-les à vous-même.

une. Imaginez-vous aussi clairement que possible le mal, à vous-même et aux autres, qui s'est réellement produit et qui pourrait survenir en raison de la faiblesse actuelle de votre volonté. Examinez ces occasions, une par une, en les formulant clairement; ensuite *faites-en une liste par écrit.* Laissez les sentiments suscités par ces souvenirs et ces prévisions vous affecter intensément: honte, insatisfaction envers vous-même, répulsion contre la répétition d'un tel comportement et désir sincère de changer cette condition.

b. Imaginez-vous aussi clairement que possible tous les avantages que la formation de votre testament peut vous apporter; tous les avantages et les satisfactions qui en découleront pour vous-même et pour les autres. Examinez-les attentivement, un par un, formulez-les avec clarté, et *écrivez-les.* Permettre aux sentiments suscités par ces anticipations de s'exprimer pleinement: la joie des splendides possibilités

qui s'ouvrent devant vous; le désir intense de les réaliser; la forte envie de commencer immédiatement.

c. Imaginez-vous clairement comme étant en possession d'une forte volonté; voyez-vous marcher d'un pas ferme et décidé, agissant dans toutes les situations avec une maîtrise totale de soi; voyez-vous résister avec succès à toute tentative d'intimidation ou de séduction; visualisez-vous tel que vous serez lorsque vous aurez atteint la maîtrise intérieure et extérieure. C'est la technique du «modèle idéal». L'ensemble de l'exercice utilise la technique de visualisation en raison de sa valeur et de son efficacité dans tout processus créatif.

Cet exercice consiste à utiliser du matériel de lecture particulièrement adapté à la culture et au renforcement des sentiments et des déterminations suscités par la visualisation mentale de l'exercice précédent. Il doit avoir un caractère encourageant, optimiste et dynamique, apte à susciter l’autonomie et à inciter à l’action. Les biographies de personnalités exceptionnelles qui ont possédé une grande volonté, ainsi que des livres et des articles destinés à éveiller les énergies intérieures sont tout à fait appropriées. Mais pour profiter pleinement d'un tel cours de lecture, il doit être exécuté d'une manière spéciale. Lisez lentement, avec une attention sans faille, en marquant les passages qui vous impressionnent et en copiant ceux qui sont les plus marquants ou qui semblent spécialement adaptés à votre cas. Il est bon de relire ces passages plusieurs fois, en absorbant tout leur sens.

Grâce à l'éveil conscient de la volonté, nous nous sentons enrichis et plus réels. Un nouveau sentiment de confiance, un sentiment de sécurité, de «plénitude» et de joie monte en nous. Il nous semble que nous nous sommes réveillés d'un état de torpeur et que nous commençons maintenant à vivre vraiment. Il n'est donc pas étonnant que le penseur polonais Cieskowsky ait affirmé la priorité de la volonté sur toutes les autres fonctions psychologiques. Au lieu du «Je pense, donc je suis» de Descartes, Cieskowsky dit: «Je veux, donc je pense et je suis».

Cette flamme intérieure, cependant, si elle est laissée à elle-même, pâlit et scintille, ou ne produit que des éclairs intermittents. Il doit être nourri assidûment afin qu'il puisse briller de manière éclatante et vive. La volonté nouvellement éveillée devient facilement maîtrisée par mille idées et imaginations, est chassée par les désirs et les émotions qui nous agitent. Il faut la protéger, la cultiver, l'exercer. Cet objectif peut être atteint grâce à un entraînement systématique, que l'on peut appeler «la gymnastique de la volonté».

La gymnastique de la volonté

Le fondement de la méthode est simple. Chaque organe de notre corps et chaque fonction peuvent être développés par l'exercice. Les muscles deviennent plus forts par une série de

contractions. De la même manière, notre volonté grandit en «voulant». Afin de renforcer un muscle ou un groupe de muscles spécifique, comme dans le cas d'un membre affaibli, il existe des exercices disposés de manière à ne mettre en mouvement que cela. partie faible du corps. De la même manière, pour renforcer la volonté, il est préférable de l'exercer indépendamment de toute autre fonction psychologique. Ceci peut être accompli en accomplissant des actes délibérés qui n'ont d'autre but que la formation de la volonté L'application de tels «exercices en apparence inutiles» a été fortement préconisée par le grand psychologue William James, en ces termes:

> sera bien récompensé par ses efforts. En cas de désastre, il restera ferme comme un rocher, même s'il est confronté de tous côtés à la ruine, tandis que ses compagnons en détresse seront balayés comme la balle du tamis. "(William James, *Parle aux enseignants-* New York, Holt, 1912, p. 75-
>
> 76)

Voici un exercice de ce genre, cité du livre de Boyd Barrett *Force de volonté et comment la développer (* New York, Harper, 1931): "Résolution - Chaque jour, pendant les sept prochains jours, je me tiendrai sur une chaise, ici dans ma chambre, pendant dix minutes consécutives, et j'essaierai de le faire avec satisfaction." À la fin de cette tâche de dix minutes, notez les sensations et les états mentaux que vous avez éprouvés pendant ce temps. Faites de même pour chacun des sept jours. Voici des extraits de rapports contenus dans le livre:

> "1er jour: Exercice un peu étrange, contre nature. J'ai dû sourire ou croiser les bras et rester akimbo pour me sentir satisfait. C'était difficile pour moi de me tenir ou de me maintenir dans une attitude de satisfaction volontaire à ne rien faire. Naturellement j'étais distraite par diverses pensées, par exemple: `` À quoi mènera cette expérience? '', etc.
>
> "2ème jour: L'heure de l'exercice est passée facilement et agréablement. J'ai eu un sentiment de satisfaction, de fierté, de virilité. Je me sens" tonifiée "mentalement et

physiquement par le simple fait d’exercer ma volonté et en s’accrochant à ma résolution.

"3ème jour: J'ai eu un sentiment de puissance en effectuant cet exercice que je m'impose moi-même. La joie et l'énergie sont ressenties dans le vouloir et dans la pratique du vouloir. Cet exercice me« tonifie »moralement et éveille en moi un sens de noblesse et de virilité. Je garde une attitude, non de soumission et de résignation, mais de vouloir activement ce que je fais, et c'est cela qui me donne satisfaction. "

Boyd Barrett propose plusieurs autres exercices du même genre, que nous citons en partie:

"1. Répétez tranquillement et à haute voix: 'Je vais le faire, en gardant le temps avec les mouvements rythmiques d'un bâton ou d'une règle pendant cinq minutes.

2. Faites des allers-retours dans une pièce, en touchant tour à tour, disons, un quai sur la cheminée et une vitre particulière pendant cinq minutes.

3. Écoutez le tic-tac d'une horloge ou d'une montre, en effectuant des mouvements précis à chaque cinquième tic.

4. Montez et descendez d'une chaise trente fois.

5. Remplacez dans une boîte, très lentement et délibérément, cent allumettes ou bouts de papier. (Un exercice particulièrement adapté pour lutter contre l'impulsivité.) »Des exercices similaires peuvent être inventés *ad libitum.* L'important n'est pas de faire tel ou tel exercice, mais la manière dont il est exécuté. Cela doit être fait volontairement, avec intérêt, avec précision, avec style. Essayez toujours d'améliorer la qualité du travail, la cherté de l'introspection, la fidélité du récit écrit, et surtout de développer la conscience et l'énergie de la volonté. Il est bon de rivaliser avec soi-même; autrement dit, assumer une «attitude sportive» dans le meilleur sens du terme.

Exercices de la volonté dans la vie quotidienne

La vie quotidienne, avec ses devoirs et ses occupations, présente d'innombrables opportunités pour développer la volonté. La plupart de nos activités peuvent être utiles de cette manière, car à travers nos buts, notre attitude intérieure et la manière dont nous les accomplissons, elles peuvent devenir des exercices précis de la volonté. Par exemple, le simple fait de se lever le matin à une heure précise peut être un tel exercice, si pour cela on se lève dix ou quinze minutes plus tôt que d'habitude.

De plus, s'habiller le matin peut être utilisé comme une telle opportunité, si nous accomplissons les différents mouvements nécessaires avec attention et précision, rapidement mais pas à la hâte. Voici une capacité précieuse très importante à développer dans la vie quotidienne: apprendre à «se hâter lentement». La vie moderne, avec son stress et sa tension, tend à créer en nous l'habitude de se dépêcher, même lorsque l'occasion ne l'exige pas - résultat d'une «suggestion de masse».

Se hâter lentement n'est pas facile, mais c'est possible; et il ouvre la voie à l'efficacité et à la productivité, sans tension et sans épuisement. Ce n'est pas facile car cela exige de nous que nous soyons presque duels: celui qui agit et celui qui regarde simultanément comme l'observateur; mais simplement essayer de le faire constitue un bon moyen de développer la volonté.

Aussi, pendant le reste de la journée - que ce soit au bureau ou dans le travail professionnel, ou pour s'occuper des tâches domestiques - on peut faire de nombreux exercices pour le développement de la volonté, qui en même temps peuvent permettre de développer certaines qualités nécessaires. . Par exemple, apprendre la sérénité ou le «souvenir de soi» au cours de son travail quotidien, quelle que soit la tâche fastidieuse; ou pour contrôler les émotions et les actes d'impatience face à des difficultés et des désagréments mineurs, comme se retrouver dans un train bondé, ou attendre l'ouverture d'une porte, ou en constatant les erreurs ou les fautes d'une personne à charge, ou en faisant l'expérience de l'injustice de un supérieur.

De plus, lorsque nous rentrons chez nous, nous avons l'occasion de faire des exercices similaires: contrôler l'impulsion de donner libre cours à notre mauvaise humeur - peut-être causée par diverses vexations, préoccupations ou soucis commerciaux - porter sereinement tout ce qui se présente à nous et essayer d'ajuster les désharmonies la maison. A table, un exercice aussi utile pour la santé que pour la volonté est de maîtriser l'envie ou l'impulsion de manger vite, en pensant aux affaires, etc.

Nous devons nous obliger à bien mastiquer et à savourer notre repas avec un esprit détendu et calme. Le soir, nous avons d'autres occasions de nous entraîner, comme pour résister aux séductions des gens ou des choses qui ont tendance à nous détourner de nos tâches choisies.

Que ce soit en déplacement professionnel ou à la maison, dans la mesure du possible, nous devons résolument cesser de travailler lorsque nous sommes fatigués, maîtrisant le désir de se dépêcher juste pour terminer un travail. Nous devrions plutôt nous donner un repos et des loisirs sages; un court repos pris dans le temps, au début de la fatigue, a plus de valeur qu'un long repos nécessité par l'épuisement. Des périodes de repos courtes et fréquentes ont été appliquées dans l'industrie et ont entraîné une augmentation de la production des travailleurs.

Pendant ces périodes de repos, quelques exercices musculaires ou relaxation en fermant les yeux pendant quelques minutes

suffira. Pour la fatigue mentale, les exercices physiques sont généralement les plus bénéfiques, même si chaque individu peut découvrir par la pratique ce qui lui convient le mieux. L'un des avantages de ces interruptions courtes et fréquentes est que l'on ne perd ni l'intérêt ni l'élan pour le travail en cours et en même temps on surmonte la fatigue et la tension nerveuse. Un rythme ordonné dans nos activités génère l'harmonie dans notre être; et l'harmonie est une loi universelle de la vie.

Un bon exercice est de se retirer à une heure fixe, interrompant résolument sa lecture ou une conversation intéressante. Il est difficile, surtout au début, de bien faire tous ces exercices, et les essayer tous en même temps conduirait facilement au découragement. Par conséquent, il est conseillé de commencer avec seulement quelques-uns, répartis sur la journée; et quand le succès a été obtenu avec ceux-ci, augmenter leur nombre, en variant, en alternant les exercices et en les exécutant joyeusement et avec intérêt, en marquant les succès et les échecs, en se fixant des records et en essayant de les rencontrer dans une attitude sportive compétitive. On évite ainsi le danger de rendre la vie trop rigide et mécanique, et on rend intéressant et coloré ce qui autrement serait des devoirs ennuyeux; aussi tous avec qui nous sommes associés deviennent nos coopérateurs (sans qu'ils le sachent!). Par exemple, un supérieur dogmatique ou un partenaire exigeant devient, pour ainsi dire, les barres parallèles mentales sur lesquelles notre volonté - la volonté de redresser les relations humaines - peut développer sa force et sa compétence. Le retard à être servi avec un repas nous donne la possibilité de faire preuve de patience et de sérénité, ainsi que la chance de lire un bon livre en attendant. Les amis bavards ou les gaspilleurs de temps nous donnent la chance de contrôler la parole; ils nous apprennent l'art du refus courtois mais ferme de s'engager dans des conversations inutiles. Pouvoir dire «non» est une discipline difficile mais très utile. ainsi que la possibilité de lire un bon livre en attendant. Les amis bavards ou les gaspilleurs de temps nous donnent la chance de contrôler la parole; ils nous apprennent l'art du refus courtois mais ferme de s'engager dans des conversations inutiles. Pouvoir dire «non» est une discipline difficile mais très utile. ainsi que la possibilité de lire un bon livre en attendant. Les amis bavards ou les gaspilleurs de temps nous donnent la chance de contrôler la parole; ils nous app

Exercices physiques dans la formation de la volonté

Celles-ci constituent une technique très efficace lorsqu'elles sont utilisées avec l'intention et le but spécifiques de développer la volonté; car comme l'écrivain français Gillet l'a exprimé, «la gymnastique est l'école élémentaire de la volonté... et sert de modèle à celle de l'esprit». En réalité, tout mouvement physique est un acte de volonté, un ordre donné au corps, et la répétition délibérée de tels actes - avec attention, effort et endurance - exerce et dynamise la volonté. Des sensations organiques sont ainsi suscitées: la conscience de la vigueur physique, une circulation plus rapide, une sensation de chaleur et d'agilité des membres, et leur obéissance prête; tous produisent un sentiment de force morale, de décision, de maîtrise qui élève le ton de la volonté et développe son énergie. Cependant, nous le répétons, pour tirer le meilleur parti de ces exercices,

Ces exercices doivent être exécutés avec une précision mesurée et avec attention. Ils ne doivent pas être trop violents ou trop fatigants; chaque mouvement ou groupe de mouvements doit être exécuté avec vivacité et décision.

Les exercices ou sports les mieux adaptés à cet effet ne sont pas ceux de nature violente ou excitante, mais plutôt ceux qui demandent de l'endurance, du calme, de la dextérité et du courage, permettant l'interruption et la variété des mouvements. De nombreux sports de plein air - comme le golf, le tennis, le patinage, la marche et l'escalade - sont particulièrement adaptés à l'entraînement de la volonté; mais là où ils ne sont pas possibles, des exercices physiques choisis et appropriés peuvent toujours être effectués dans l'intimité de sa chambre.

Caractéristiques de la volonté forte

Ceux-ci peuvent se résumer comme suit:

Énergie - C'est évident et ne nécessite aucun commentaire, mais il faut se rendre compte que l'énergie ne suffit pas. Il ne fait aucun doute que, si une tâche difficile doit être accomplie ou une forte impulsion résistée, il faut beaucoup d'énergie. Mais si de telles actions ne sont qu'occasionnelles et sporadiques, on ne saurait dire que la volonté est vraiment forte; pour être ainsi, il doit également posséder:

Persistance - C'est la capacité de répéter les actions décidées régulièrement et pendant longtemps. Pour certaines tâches de grande longueur, la ténacité du but est plus nécessaire que l'énergie, et la première remplace en partie la seconde. Nous en avons un exemple typique chez Charles Darwin, qui possédait si peu d'énergie physique et nerveuse qu'il était incapable de mener une longue conversation et pouvait travailler un peu plus d'une heure par jour. Il a cependant surmonté cette lacune en adoptant la méthode du «peu et souvent», et de cette manière il a donné au monde son grand livre historique.

Concentration: constance et l'énergie ne suffit pas, si la multiplicité de nos intérêts et de nos entreprises disperse nos forces en mille petits ruisseaux. Il est de peu de valeur d'avoir l'énergie et la persévérance pour rester à un bureau pendant dix heures, si pendant ce temps nous divisons notre attention entre de nombreux livres, ou si nous nous trompons en pensant que nous pouvons mener plusieurs projets simultanément. C'est la raison pour laquelle de nombreuses personnes actives, remarquables et intelligentes ne produisent rien d'une importance vitale.

La volonté habile

La force de la volonté seule, comme on l'a souligné, ne suffit pas; la volonté doit aussi être intelligente et habile. Avant de commencer toute action extérieure qui apporte

concernant les résultats visibles, la volonté doit d'abord travailler de l'intérieur, de l'esprit, et de là influencer les diverses énergies qui jouent en nous.

La psychologie moderne a montré que nous ne pouvons pas accomplir l'acte volontaire le plus simple, par exemple le mouvement d'un muscle, à moins que l'image du mouvement n'ait d'abord été évoquée. Il a également montré que, si la volonté se met en opposition directe avec d'autres forces psychologiques et activités mentales, telles que l'imagination, les émotions et les pulsions, elle sera souvent maîtrisée. Sa véritable fonction est de diriger, de stimuler, de réguler les activités des divers aspects de notre être afin qu'ils puissent nous conduire au but prédéterminé par nous.

Si nous voulons réussir dans la vie, nous devons connaître les principaux faits et lois concernant le merveilleux mécanisme de notre être et les lois qui le régissent. L'ignorance qui prévaut dans ce domaine, même parmi les éduqués, est grande et de graves erreurs sont continuellement commises; les lois psychologiques élémentaires sont violées et des méthodes absurdes sont utilisées. Certains essaient d'atteindre leur but par des efforts violents de la volonté sans assurer la coopération des autres fonctions; beaucoup - manquant de sens des responsabilités, ou en raison d'une peur erronée des conséquences de la «répression» - donnent libre cours à leurs pulsions, avec les mêmes résultats que s'ils se laissaient entraîner dans une voiture sans la guider par l'utilisation du volant. Ces modes de vie sont primitifs, entraînant une énorme dissipation d'énergie,

Il est évident que nous devons connaître le monde psychologique dans lequel et sur lequel la volonté doit opérer; quels sont les éléments qui composent ce monde, les forces qui y agissent, les lois qui le régissent et les moyens les plus pratiques et les plus efficaces pour obtenir les résultats souhaités. Il n'y a aucune raison de se décourager face à une telle tâche; ce n'est pas aussi difficile qu'il y paraît au premier abord. Cela signifie l'acquisition de connaissances claires et simples à la portée de tous.

Comme il n'est pas nécessaire pour le conducteur d'une voiture de comprendre les théories difficiles de la mécanique avancée, il n'est donc pas nécessaire pour celui qui souhaite atteindre la maîtrise de soi de connaître la nature la plus profonde des forces psychologiques, ou d'être un étudiant avancé. de philosophie. Il lui suffit de connaître les principaux faits et lois de la psychologie qui serviront ses buts pratiques.

La bonne volonté

Dans notre réflexion sur l'éducation de la volonté jusqu'à présent, nous avons considéré l'individu comme une unité isolée et sa volonté comme un instrument de

avantage personnel. Mais en réalité, l'homme isolé n'existe pas; il est en interaction constante avec sa famille, ses collaborateurs et la société en général; il a des relations nombreuses et diverses avec ses semblables et avec le monde. C'est pourquoi nous sommes confrontés à deux problèmes de la plus haute importance pratique.

Ils concernent:

I. Le rapport de notre volonté à celle des autres;

II. Le rapport de notre volonté à la Volonté universelle.

Un individu, aussi fort et capable qu'il soit, ne prend pas en considération ces relations suscite inévitablement des réactions et des conflits qui peuvent submerger la structure qu'il a laborieusement soulevée. Pourtant, la vie moderne présente le spectacle d'un conflit général de volontés de la part de ceux qui se disputent la domination dans tous les domaines. La classe est en conflit avec la classe, le parti avec le parti et la nation avec la nation, tandis qu'au sein de la cellule familiale, il y a de fréquents conflits entre mari et femme, entre parents et enfants, et entre parents. Incalculable est le gaspillage énorme des énergies physiques et psychologiques, du temps et de l'argent, de l'énergie volontaire et de la somme des souffrances humaines engendrées par ces luttes. Vraiment, notre civilisation a adopté des modes de vie qui sont aussi peu rentables, gaspillants et épuisants que l'inverse du spirituel. Cela a été un sujet de profonde préoccupation pour ceux qui sont pratiques dans un sens vraiment spirituel. Ils se sont efforcés et s'efforcent de remplacer la concurrence par la coopération, le conflit par l'arbitrage et les accords, basés sur la compréhension des bonnes relations entre les groupes, les classes et les nations. Le succès de cette tentative, cependant, doit dépendre dans une large mesure de l'harmonisation des volontés de tous les intéressés, afin que leurs différents objectifs puissent être amenés à entrer dans le cercle d'une solidarité humaine supérieure.

Il en va de même pour nos relations avec la nature et l'univers. Ces relations sont complexes et mystérieuses, soulevant les questions les plus difficiles sur l'origine, la signification et le but de la vie, qui forment les thèmes éternels de la méditation philosophique, de la préoccupation spirituelle et de la foi religieuse. Il n'est certainement pas possible de traiter ici de telles questions avec profondeur. Cependant, on peut distinguer parmi toutes ces questions celles qui, tout en

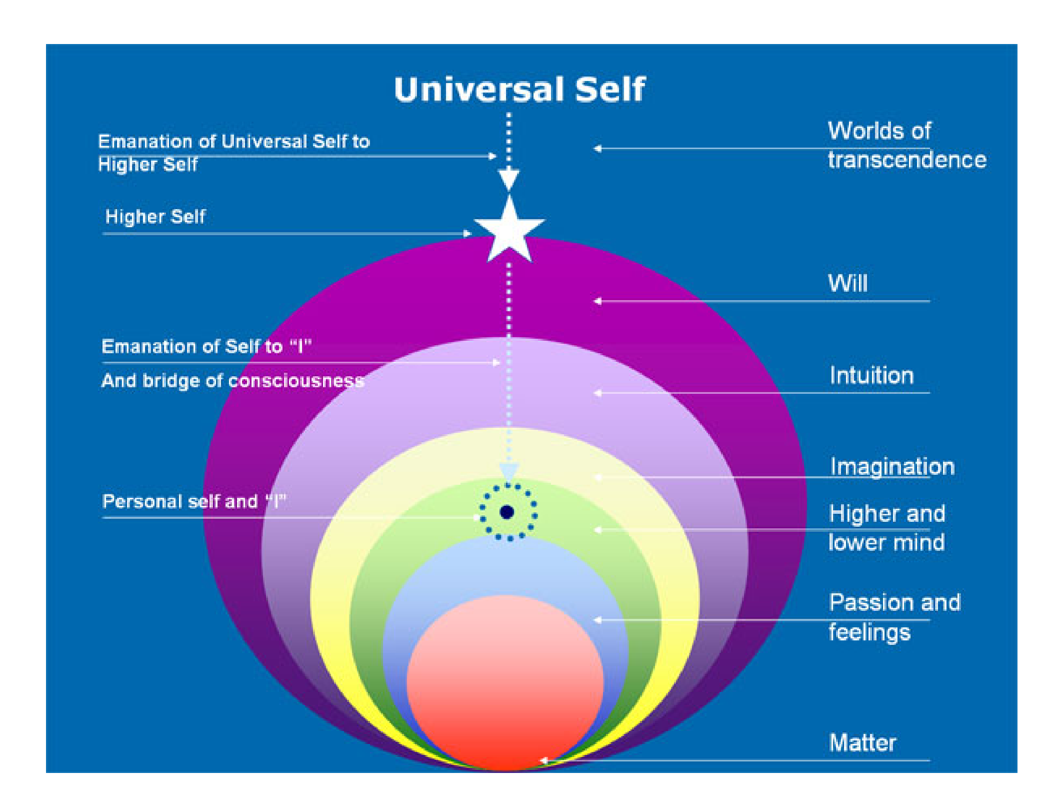
apparemment abstraits et lointains, sont en réalité liés à chaque acte de notre vie quotidienne. Nous sommes continuellement obligés de prendre position face aux conditions et aux événements, ce qui implique nécessairement une conception et une valorisation de la vie, une «philosophie» ou une foi, même rudimentaires et inconscientes.

En «prenant position» sur la vie en général, nous tombons généralement dans la même erreur que nous commettons fréquemment dans nos relations avec nos semblables. Le même

la volonté personnelle arrogante essaie continuellement de s'imposer à la nature, de se rebeller contre les événements et contre le destin. Mais la nature et le destin ne peuvent donc pas être bafoués. Il y a dans l'univers, de quelque manière qu'on le conçoive, une grande loi d'harmonie, d'équilibre, de compensation; chaque action produit une réaction, et chaque violation de l'harmonie et de l'équilibre rebondit, comme un boomerang, contre le transgresseur. Il est donc nécessaire de freiner nos rébellions et d'apprendre à vivre en harmonie et en phase avec la vie. De même que la volonté a le pouvoir de se développer et de contrôler et de diriger les autres énergies psychologiques, de même elle a aussi le pouvoir de se contrôler et de se discipliner, de se confiner dans des limites, de coopérer harmonieusement avec un groupe d'autres volontés, adhérer et se subordonner aux valeurs universelles, librement reconnues et acceptées.

C'est la «volonté de bien», et elle est différente de la «bonne volonté». Dans la «bonne volonté», l'accent est mis sur la bonté. C'est une attitude bienveillante et une disposition envers les autres. La bonne volonté est la condition préalable de la compréhension, le moyen de résoudre les problèmes humains; cela crée de bonnes relations; il s'exprime dans la coopération; il a été appelé "le principe actif de la paix". Dans la volonté de bien, l'accent est mis sur la volonté. C'est une forte volonté de faire triompher le bon; il est donc positif, actif, dynamique. C'est - dans la mesure où un être humain peut le reconnaître et le manifester - une expression de la Volonté du Tout, de la Volonté Divine.

Les méthodes de développement de la volonté de bien ne diffèrent pas de celles déjà mentionnées. Exercices méthodiques; réflexion méditative et autosuggestion; la transformation et la sublimation des énergies psychologiques, etc. La différence réside dans le but et le but et dans les domaines d'application.



Aperçu de la méditation sur la volonté

I. Préparation

1. Concentration.

Réalisation du point de pure conscience.

2. Élévation

Diriger l'aspiration du cœur et l'attention de l'esprit vers le Soi.

3. Identification

Identification imaginative et affirmative avec le Soi.

II. Méditation réfléchie

Thèmes suggérés:

1. L'une des étapes du testament:

motivation - évaluation - objectif

Délibération

Décision - Choix

Affirmation

Planification

Direction de l'exécution du plan.

2. L'une des qualités de la Volonté:

l'énergie

Concentration

Pouvoir de retenue

Promptitude

Persistance

III. Utilisation de symboles

1. Visualisation:

Visualisez de manière vivante et régulière un symbole de la Volonté, par exemple, une torche enflammée.

IV. Méditation réceptive

1. Appel:

«Que la Volonté de l'âme domine et dirige ma vie.»

2. Réception:

Réalisation silencieuse du flux descendant de l'énergie de la Volonté dans la personnalité à tous les niveaux (mental, émotionnel et physique).

V. Affirmation

«Que la Volonté de Bien du Soi s'exprime à travers ma pensée, ma parole et mes actions;»

VI. Expression

Choisissez et formulez un usage précis et bon de la volonté à démontrer dans la vie de tous les jours.

VII. Une bonne fin

La grande invocation

Du point de Lumière dans l'Esprit de Dieu Que la
lumière se répand dans l'esprit des hommes.
Laissez la Lumière descendre sur Terre.
Du point d'Amour dans le Cœur de Dieu Que
l'amour afflue dans le cœur des hommes.
Que le Christ revienne sur Terre.
Du centre où la Volonté de Dieu est connue
Laissez le but guider les petites volontés des hommes
- Le but que les Maîtres connaissent et servent. Du centre
que nous appelons la race des hommes
Que le Plan d'Amour et de Lumière s'exerce et
puisse-t-il sceller la porte où habite le mal.
Laissez Lumière, Amour et Puissance restaurer le Plan sur Terre.

Partie II

Tendances et caractéristiques du nouvel âge

Extraversion

L'extraversion est un trait de personnalité ou un style de comportement qui décrit une approche énergique et engagée envers le monde. Il comprend des traits tels que la sociabilité (*être extraverti et bavard),* activité (*être actif et énergique),* dominance (*être assertif et énergique),* expressivité (*être franc et aventureux)* et la tendance à ressentir des émotions positives (*étant enthousiaste et optimiste).*

Les personnes ayant des niveaux élevés d'extraversion sont généralement appelées «extravertis», tandis que celles ayant de faibles niveaux d'extraversion sont généralement appelées «introvertis». Les extravertis aiment être avec d'autres personnes et parlent et s'affirment souvent en groupe. Ils ont tendance à être des individus orientés vers l'action qui aiment l'excitation et éprouvent des émotions positives de leur approche extravertie de la vie.

Contrairement aux extravertis, les introvertis ont généralement besoin de moins de stimulation de la part des autres et préfèrent passer du temps seuls, voire une solitude complète. Ils sont souvent décrits comme calmes, réservés ou retirés. Ils ont tendance à être discrets, délibérés et détachés du monde extérieur, et sont souvent moins enthousiastes et énergiques que les extravertis.

Extraversion, introversion et timidité

Bien que l'introversion soit généralement associée à la timidité, elles sont considérées comme deux choses différentes. Cependant, alors que les introvertis préfèrent simplement les activités solitaires aux activités sociales, les personnes timides craignent souvent les rencontres sociales.

Les personnes introverties et timides peuvent avoir des compétences sociales qui leur permettent d'être extraverties sur le plan comportemental, en particulier dans des situations très réglementées comme le travail ou des fonctions sociales dans lesquelles elles jouent un certain rôle. Mais en même temps, ils peuvent éprouver des sentiments d'inconfort ou avoir peur que les gens voient ce qu'ils sont vraiment. Dans d'autres situations comme les relations étroites ou intimes, ces personnes peuvent ressentir moins de contrôle sur la situation et peuvent ne pas savoir quoi faire ou comment agir. Ces situations ambiguës peuvent conduire à des sentiments de maladresse ou d'inhibition et entraîner des sentiments de timidité interne.

Parfois, les gens peuvent présenter des comportements extravertis (*comme être bavard et assertif),* mais leur description de personnalité peut être plus en phase avec les introvertis. Les gens comme ça peuvent se décrire comme extravertis et timides (*publiquement sortant mais timide en privé).*

La timidité peut être ressentie comme un inconfort ou une inhibition dans les situations interpersonnelles. En interne, cela peut être vécu comme une forme de concentration excessive sur soi, une préoccupation pour ses pensées, ses sentiments et ses réactions physiques. La timidité est autodéclarée dans près de cinquante pour cent de la population. Elle peut être associée à une anxiété sociale ou à une phobie sociale.

Le rôle de l'extraversion dans les relations

Les traits de personnalité comme l'extraversion et l'introversion jouent un rôle important dans la compréhension de la façon dont les gens interagissent dans les relations. Alors que les extravertis peuvent développer des relations rapidement et facilement, dans certains cas, un besoin de compagnie ou d'excitation peut amener les extravertis à rechercher continuellement des choses nouvelles et aventureuses, les poussant à regarder en dehors d'une relation établie. Les introvertis, en revanche, peuvent avoir des difficultés à connaître au départ d'autres personnes ou à instaurer une intimité. Cela est particulièrement vrai si l'introversion s'accompagne de timidité ou d'anxiété sociale. Une fois établis, cependant, les introvertis peuvent mettre encore plus d'efforts que les extravertis à entretenir des relations, ce qui les rend profondes et satisfaisantes.

Bien que l'on pense souvent que les introvertis et les extravertis sont compatibles, lorsqu'il s'agit de relations à long terme, la similitude de ces traits peut être la plus importante. La recherche montre que les couples qui ont une personnalité similaire sont plus heureux et plus stables que ceux qui sont différents. Par exemple, avoir une vision similaire de la vie ou s'entendre sur la façon dont vous passez du temps en couple sont deux façons dont des niveaux d'extraversion similaires peuvent non seulement profiter à la relation, mais aussi aider à répondre aux besoins individuels d'interaction sociale.

Extraversion et introversion, quelques exemples

Lorsque nous parlons d '«extraversion» et d' «introversion», nous faisons la distinction entre les deux mondes dans lesquels nous vivons tous. Il y a un monde à l'intérieur de nous-mêmes et un monde à l'extérieur de nous-mêmes. Lorsque nous avons affaire au monde extérieur à nous-mêmes, nous sommes «extravertis». Lorsque nous sommes dans notre propre esprit, nous sommes «introvertis».

Nous sommes extravertis lorsque nous:

- Parlez à d'autres personnes

- Écoutez ce que quelqu'un dit
- Préparez le dîner ou préparez une tasse de café
- Travailler sur une voiture

Nous sommes introvertis lorsque nous:

- Lire un livre
- Pensez à ce que nous voulons dire ou faire
- Connaître ce que nous ressentons
- Réfléchir à un problème pour le comprendre

Dans le contexte du typage de la personnalité, la distinction importante est dans quel monde nous vivons le plus souvent. Définissons-nous la direction de notre vie en externe ou en interne? Quel monde nous donne notre énergie, et lequel trouve-t-on peut-être drainant?

Une forte vague de créativité déferle également avec ce Nouvel Âge et, combiné avec la modalité positive et le dynamisme, nous pouvons contribuer au bon et plein fonctionnement de l'extraversion, ce qui signifie l'introduction du monde intérieur et spirituel dans la vie quotidienne, dans l'expression extérieure et l'utilité.

C'est l'idéal à clarifier et même à renforcer par notre pensée constructive et notre méditation, quant à notre tâche en relation avec les caractéristiques de l'ère du Verseau. Non seulement devons-nous développer en nous-mêmes un équilibre d'extraversion et d'introversion, mais nous devons également reconnaître les différents niveaux sur lesquels l'extraversion peut exister et le rôle important qu'elle joue dans l'extériorisation de la vie spirituelle. Une fois de plus, on nous présente l'équilibre entre la vie intérieure et extérieure, l'introversion et l'extraversion.

Partie III

Le principe de l'unanimité

L'unanimité commence à être reconnue comme la clé pour aller de l'avant dans un nombre croissant de domaines. Le mouvement vers l'union apparaît de plusieurs côtés, non seulement de méthode, mais de direction et de ressources, afin que l'effort mutuel vers le même but puisse être combiné; On pourrait dire que le principe fondamental de l'unanimité est en train de devenir une force définie dans le monde.

Unité dans la diversité - L'unanimité est la reconnaissance et l'expression de l'unité essentielle sous-jacente à toute création. La vérité est et sera toujours que malgré notre arc-en-ciel apparent de différences, nous sommes tous un, chacun et chacun, personne n'est exclu.

But commun - Trouvez les points d'accord et renforcez-les en utilisant la méditation et l'invocation de groupe. Les grandes tendances ou tendances animées maintenant sont vers l'unification et la synthèse; toutes les âmes éveillées doivent travailler à ces fins. C'est notre travail de trouver l'unité fondamentale en toutes choses.

Intention unanime (volonté) - L'unanimité ne doit pas être imposée, ce n'est pas non plus une simple conformité. L'unanimité est un chemin choisi, et nous, en tant qu'âmes éveillées, par l'usage de la volonté, y adhérons librement. Ainsi, le but de la vie et sa part dans le plan sont clarifiés, et nous découvrirons la volonté de coopérer.

Domaines et aspects de l'unanimité

En tant qu'âmes éveillées, nous devons parvenir à l'unanimité dans tous les domaines où nous vivons, respirons et faisons passer notre être de l'atome à l'infini:

une. En soi
b. L'unanimité du groupe
c. Unanimité inter-groupes
ré. L'unanimité planétaire
e. Solaire et cosmique

Nous cherchons également à faire l'unanimité dans chacun de ces domaines - dans le but, dans la pensée, dans l'aspiration et dans l'action. Au fur et à mesure que nous prenons conscience du besoin et de la demande toujours plus grands de l'unanimité, notre compréhension de notre influence toujours croissante deviendra évidente. Ce travail signalera un grand réveil de la part de notre famille humaine et constitue une étape majeure dans notre destinée divine.

L'unanimité est reconnue dans les lieux secrets du cœur; elle est vérifiée, non par les exercices de division de l'esprit analytique, mais par la perception spirituelle de l'illuminé *plus haute* écouter.

Contrairement à l'unanimité, l'hostilité

Il existe de nombreux obstacles en chacun de nous - et dans chaque groupe et nation - à l'établissement de l'unification mondiale et d'un véritable nouvel ordre mondial de synthèse et de coopération justes.

Si nous ressentons de l'hostilité envers les autres, nous avons tendance à la «projeter» sur eux; c'est-à-dire que nous croyons que ce sont eux qui nous sont hostiles, alors qu'en réalité ils ne le sont peut-être pas. Une telle attitude est aussi erronée que la croyance de l'homme primitif en une hostilité personnelle des forces naturelles. Cette projection erronée suscite souvent la peur et la conviction d'être persécuté et menacé, et celles-ci créent à leur tour des réactions de défense et d'hostilité qui peuvent facilement susciter l'hostilité des autres. Ainsi se construit un cercle vicieux ou, en termes modernes, une réaction en chaîne.

La volonté de bien est nécessaire pour exposer nos efforts vers ces objectifs élevés du Nouvel Âge et pour surmonter les obstacles tels que l'hostilité. La maîtrise de soi, avec sa capacité à réguler les énergies combatives, est également avantageuse lorsque l'on souhaite ou est contraint de se battre. Ce fait est utilisé dans le sport. Une des techniques utilisées par un boxeur, par exemple, consiste à rester sur la défensive lors des premiers rounds afin d'inciter son adversaire à attaquer et à se fatiguer. Puis au bon moment, il prend l'initiative.

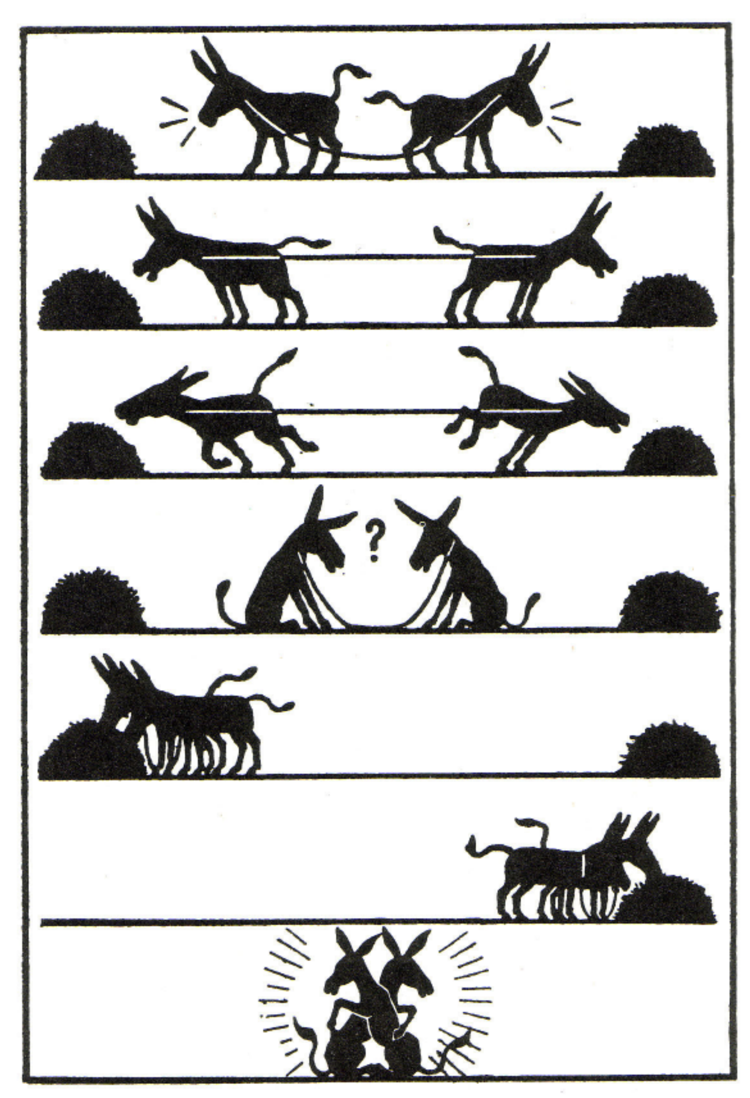
Une méthode plus élevée et encore plus efficace consiste à faire des concessions libérales; en se rappelant qu'elles sont préférables aux dommages, à l'usure et aux dangers d'une lutte. Il suffit parfois de faire des concessions pro-forma, c'est-à-dire au prestige d'autrui. Il s'agit non seulement d'éviter d'humilier et d'offenser un adversaire, mais de ne pas le vanter et de l'aider à sauver la face et à apaiser son «amour propre». Il peut même être autorisé à se considérer comme le vainqueur. Qu'importent ses affirmations à condition que la substance de la situation ait été préservée?

Il ne faut pas oublier que l'unanimité ne peut être atteinte que par le libre consentement, par la reconnaissance par tous de la justesse, de la bonté, de la valeur durable et, surtout, de la nécessité de ces objectifs.

L'unanimité est cultivée comme accord de but

La vérité, la beauté et la bonté sont avec leurs manifestations humaines dans l'amour, l'activité créatrice et bienfaisante, dans la joie et même dans la souffrance elle-même comme un chemin vers une conscience accrue, un approfondissement et une élévation. Mais ce point n'est atteignable que,

répétons, à la suite d'une grande ouverture, une humilité digne et non découragée face au mystère; d'acceptation aimante; d'une disposition à ne pas exiger la vie et les autres, mais plutôt à donner, et en particulier à soi-même; plus la reconnaissance de sa liberté spirituelle personnelle essentielle et l'acceptation de la responsabilité qui en découle. Ainsi nous arrivons à la réalisation que tout dépend de notre attitude, et que cela conduit non seulement à l'appréhension du sens et des valeurs, mais peut aussi les créer et les donner. Et cela, étant en notre pouvoir, dépend du libre choix de notre part, de notre décision et donc d'un acte de volonté.



Agreement is better than Strife

L'afflux de lumière et d'amour spirituel est rythmique et cyclique, comme tout ce qui se passe dans l'univers. Travaillons donc à développer la connaissance profondément cachée du pouvoir de l’unanimité, en reconnaissant où il se trouve et en lui donnant une utilité pratique, chaque fois que le besoin ou l’opportunité se présentent.

Aperçu concis de la méditation

JE. Préparation

1. *Relaxation,* calmer tous les aspects de soi-même.
2. *Aspiration,* élever les sentiments et la pensée.
3. *Concentration* dans les zones supérieures de l'esprit.
4. *La concrétisation* de l'unanimité avec d'autres à ces niveaux.

II. Dévouement

III. Méditation créative

Thèmes:

Extraversion

Le principe de l'unanimité

une. Stade réceptif

b. *Stade réfléchissant.* Considérez ce qu'est l'extraversion et ses différentes aspects. Réfléchissez également au rôle de la Volonté à cet égard; Corréler l'extraversion avec le principe de l'unanimité.

c. *Stade créatif* à travers:

Imagination créative et visualisation.

Dynamisant avec un sentiment positif.

Affirmation.

ré. Radiation.

IV. Invocation

Répétez «La Grande Invocation», en utilisant l'esprit, le cœur et la volonté, et en reconnaissant que c'est un moyen puissant de vivre dans le Nouvel Âge.

La grande invocation

Du point de Lumière dans l'Esprit de Dieu Que la
lumière se répand dans l'esprit des hommes.
Laissez la Lumière descendre sur Terre.
Du point d'Amour dans le Cœur de Dieu Que
l'amour afflue dans le cœur des hommes.
Que le Christ revienne sur Terre.
Du centre où la Volonté de Dieu est connue
Laissez le but guider les petites volontés des hommes
- Le but que les Maîtres connaissent et servent. Du centre
que nous appelons la race des hommes
Que le Plan d'Amour et de Lumière s'exerce et
puisse-t-il sceller la porte où habite le mal.
Laissez Lumière, Amour et Puissance restaurer le Plan sur Terre.

Chapitre V

Partie I

Méditation et formation à la conscience de soi

Soins en méditation

introduction

Dans la société moderne, la plupart des gens aspirent à la perfection, au bonheur et au succès du monde. Beaucoup d'entre eux s'efforcent d'acquérir des désirs matériels. Ces désirs incontrôlables provoquent de la souffrance, car lorsque les désirs sont accomplis, les gens sont satisfaits, mais sinon, ils désespèrent, ou peuvent même devenir fous. Ainsi, les gens peuvent facilement devenir les victimes d'un échec simplement parce qu'ils ne peuvent pas se rendre compte que le succès et le bonheur sont en eux-mêmes.

Selon l'enseignement du Seigneur Bouddha, la vraie cause de notre souffrance est le manque de compétence dans l'utilisation de notre esprit. Le Bouddha Gautama a enseigné que l'esprit est le lieu où le bonheur et la souffrance sont stockés. C'est aussi le seul moyen par lequel nous pouvons nous libérer de notre propre souffrance par la pratique de la méditation.

La méditation est la méthode la plus directe par laquelle nous pouvons commencer à diminuer nos souffrances. La méditation améliore l'esprit de l'état malsain dont souffrent la plupart des gens qui n'ont pas encore découvert le «secret» de la méditation. D'un état vulnérable à la distraction et à la superficialité, le méditant commencera à récupérer l'esprit immobile et brillant qui se trouve sous le chaos du mondain

pensée. Loin d'être quelque chose de mystérieux ou de surnaturel, cet esprit brillant est la condition mentale la plus saine et la plus naturelle qui puisse être atteinte par les êtres humains. Il peut être apprécié par toute personne désireuse de pratiquer la méditation.

Les bienfaits de la méditation sont multiples pour l'individu désireux de pratiquer et pour les amis et la société qui l'entourent. Avec un esprit sûr, le méditant peut s'élever au-dessus de la superficialité des problèmes quotidiens. Avec une sagesse pénétrante et créative, le méditant peut comprendre les causes profondes de sa souffrance et a ainsi la chance de se débarrasser de ce fardeau. Le méditant comprendra également les causes des problèmes affectant les personnes et l'environnement qui l'entourent. Avec la confiance d'un esprit sûr et sain, le méditant découvrira qu'il peut véritablement aider quiconque a besoin d'aide. Au fur et à mesure que de plus en plus de gens apprennent à pratiquer la méditation, l'autodiscipline qui découle naturellement de la pratique produira des effets qui se propagent pour améliorer la qualité de vie de la société dans son ensemble.

Méditation est pratiqué de différentes manières, il ne s'agit donc pas simplement d'une méthode ou d'une modalité. Certains parlent d'expériences mystiques et de conscience supérieure, tandis que d'autres sont plus à l'aise pour parler de relaxation, de calme et de résilience. La conscience accrue, l'intuition, l'imagerie et le bien-être général sont fréquemment utilisés pour décrire les expériences d'une pratique régulière de la méditation.

Quoi qu'il en soit, la méditation s'apparente étroitement à la prière et à l'adoration, dans lesquelles le méditant retourne les pensées spirituelles dans l'esprit et engage le cerveau dans des processus de pensée supérieurs. Le but dans ce cas est de recevoir des idées spirituelles et une nouvelle compréhension.

Il est utile de faire la distinction entre la «forme» de la méditation et l '«état» de la méditation. La «forme» ou technique de méditation la plus courante consiste à s'asseoir tranquillement dans une position confortable pendant une période de temps spécifique, généralement de 15 à 60 minutes, à intervalles réguliers une ou deux fois par jour ou plusieurs fois par semaine, selon que l'on soit débutant ou méditant avancé.

La méditation peut avoir plusieurs avantages. C'est tout d'abord un «réglage» de la conscience, de sorte que nous devenions alignés, réceptifs et imprégnés de qualités ou d'énergies plus élevées et plus subjectives. Pour de nombreuses personnes, la relaxation et la réduction du stress sont l'objectif principal. Réduire votre niveau de stress vous permettra d'être un soignant plus efficace. La méditation peut également aider à augmenter la vigilance et l'acuité mentale. Tous sont importants face aux multiples tâches liées au rôle d'aidant.

Méditation et traditions de conscience de soi

Vipassana et Anapanasati font partie d'une notion plus large de la conscience de soi ou de la conscience de soi, qui fait partie du Noble Octuple Sentier, le but ultime du bouddhisme qui mène à l'illumination, et expliqué dans le Satipatthana Sutta. Alors que dans la méditation Anapanasati, l'attention est concentrée sur la respiration, dans Vipassana, cependant, l'esprit est entraîné à être extrêmement conscient non seulement de la respiration, mais de toutes les choses que l'on vient d'expérimenter.

Le concept de Vipassana fonctionne en croyant que l'esprit du méditant finira par prendre note de chaque expérience physique et mentale "en temps réel" ou au fur et à mesure, le but étant qu'il révèle progressivement au pratiquant comment son esprit s'attache sans le savoir aux choses. qui sont de nature impermanente. Ainsi, lorsque de telles choses cessent d'exister, on éprouve la souffrance de sa perte. Cette sagesse même, réalisable uniquement par la méditation Vipassana, libère progressivement son esprit de l'attachement qui est la racine de la souffrance.

Pour une personne pratiquant cette forme de méditation, il est également très important de noter que la sagesse se présente dans l'esprit du méditant uniquement quand il / elle ne pense PAS mais possède pourtant une conscience aiguë de ce qui se passe dans son esprit, son corps et son environnement. . La nature de Vipassana est sophistiquée; on peut souhaiter qu'un instructeur vétéran fournisse des conseils initiaux.

En d'autres termes, dans la méditation Vipassana (perspicacité ou voir les choses telles qu'elles sont), l'esprit est entraîné à remarquer chaque perception ou pensée qui passe sans «s'arrêter» sur personne. C'est une forme caractéristique de méditation dans le bouddhisme, en particulier dans certaines traditions Theravada, et est également une composante de Zazen, le terme pour la pratique de la méditation dans le Zen.

Cependant, dans au moins certaines formes de Vipassana, on ne s'occupe pas de toutes les perceptions qui surviennent, mais déplace délibérément son attention sur son corps partie par partie, vérifiant les perceptions, étant conscient et équanime avec elles, et passer à autre chose. Cette forme de méditation a une certaine ressemblance avec la "conscience sans choix" - le genre de méditation que J. Krishnamurti a abordé.

Comment méditer

Nous devons d'abord expliquer les principes de la méditation dans son ensemble. Certains penseront à la méditation comme une pratique misérable; comme une sorte de leçon spirituelle, un acte religieux ou une sorte d'ascétisme. À l'inverse, la méditation est en fait un moyen d'entraîner l'esprit à se concentrer clairement, et peut également être un moyen efficace, quand vous le souhaitez, de détendre votre corps et votre esprit.

Au début, il faut apprendre à pratiquer la méditation avec habileté en étant assis. Plus tard, vous pourrez appliquer les principes appris pendant la méditation assise à la pratique de la méditation dans n'importe quelle autre position; marcher, se tenir debout ou se coucher. Lorsque vous vous asseyez pour la méditation, vous devez vous asseoir dans une posture qui vous aidera à atteindre rapidement la tranquillité.

Vous pouvez vous asseoir les jambes croisées sur le sol ou essayer de vous asseoir sur une chaise si vous trouvez le sol trop inconfortable. L'important est de garder votre corps détendu, de trouver la meilleure position qui vous permette de rester assis longtemps sans risque de vous endormir! Prendre soin de votre position assise dans un premier temps peut grandement améliorer votre capacité à méditer efficacement.

Certaines personnes, lorsqu'elles commencent à méditer, sont si désireuses de faire des progrès rapides qu'elles méditent avec trop de force. En conséquence, ils progressent très mal et souffrent souvent d'inconforts tels que des maux de tête! Lorsque vous commencez à méditer pour la première fois, il vaut la peine de vous rappeler que les enfants de sept ans sont parmi les méditants les plus réussis dans cette technique, en raison de leur attitude ludique et innocente envers la méditation. Ne soyez donc pas trop sérieux et n'essayez pas trop fort: maintenez une attention légère et un esprit heureux.

Instructions avancées étape par étape pour la méditation - Exercice avec une boule de cristal

1. La posture assise qui s'est avérée la plus efficace pour atteindre rapidement la tranquillité, est la position demi-lotus. Cette position (*avec un peu de pratique)* vous permet de rester assis longtemps sans courbatures ni douleur. Reposez votre jambe droite sur la gauche, le dos droit. Vos mains doivent reposer les paumes vers le haut sur vos genoux. Le bout de votre index droit doit être en contact doux avec le bout de votre pouce gauche. Cette position de la main sert d'alarme: si vous devenez soudain somnolent, le doigt et le pouce se rapprocheront, vous avertissant d'éviter de tomber dans un sommeil insensé! Si la position demi-lotus est vraiment trop inconfortable pour vous, il vaut mieux choisir une autre position plus confortable. L'important est de s'assurer, quelle que soit la position que vous adoptez, que votre dos est droit et que votre corps est détendu sans somnolence.

2. Gardez votre conscience fermez doucement et fermez les yeux. Détendez chaque partie de votre corps, en commençant par les muscles de votre visage. Ensuite, détendez les muscles de votre cou, de vos épaules et de vos bras jusqu'au bout des doigts. Détendez votre poitrine, votre abdomen et vos jambes jusqu'au bout des orteils. Assurez-vous que toutes les parties de votre corps sont détendues.

3. Sentez-vous comme si vous étiez assis seul au monde , et l'air autour de ton corps est composé de minuscules particules de bonheur et de joie. Inspirez lentement dans votre corps une respiration pleine et douce. En inspirant, sentez que vous respirez ces minuscules

particules de bonheur et de joie. Sentez qu'à l'intérieur de votre corps, il n'y a qu'un espace vide, sans muscles, sans organes, sans tissus. Sentez que le souffle remplit votre corps de bonheur et de joie. En expirant, sentez que l'expiration emporte tous les problèmes, tous les soucis, toutes les pensées. À l'intérieur de votre corps se trouve juste un espace vide rempli de bonheur et de joie. Détendez votre esprit de chaque pensée et continuez à maintenir cet état aussi longtemps que vous le pouvez. Les yeux fermés, vous constaterez que votre esprit voyage d'une idée à une autre, et quand il erre, les idées sur lesquelles l'esprit habite influenceront les sentiments, les émotions et l'état de bonheur dans l'esprit. La méditation signifie la façon dont nous prenons le contrôle de notre esprit pour empêcher nos pensées d'errer. La base de toutes les méthodes de méditation est de concentrer l'esprit sur un seul objet d'une seule idée et ce sont les qualités inhérentes de cet objet ou de cette idée qui vous mèneront au succès dans la méditation. Nous utiliserons une boule de cristal comme objet de méditation car elle a les qualités inhérentes de luminosité et de clarté, et encouragera l'esprit à être clair et clair aussi. Simultanément, pour garder l'esprit coulant vers un état de bonheur et de calme, nous répétons dans notre esprit le mot «Samma-Araham» qui signifie «l'Absolu juste d'Accomplissement qu'un être humain peut atteindre». Nous utiliserons une boule de cristal comme objet de méditation car elle a les qualités inhérentes de luminosité et de clarté, et encouragera l'esprit à être clair et clair aussi. Simultanément, pour garder l'esprit coulant vers un état de bonheur et de calme, nous répétons dans notre esprit le mot «Samma-Araham» qui signifie «l'Absolu juste d'Accomplissement qu'un être humain peut atteindre». Nous utiliserons une boule de cristal comme objet de méditation car elle a les qualités inhérentes de luminosité et de clarté, et encouragera l'esprit à être clair et clair aussi. Simultanéme

4. Ouvrez lentement les yeux . Regardez attentivement une boule de cristal. Remarquez la forme, la pureté, la clarté et la luminosité de la boule de cristal comme si vous la preniez en photo au plus profond de votre esprit. Puis fermez à nouveau les yeux et détendez-vous.

5. Visualisez lentement la boule de cristal flottant devant votre visage. Si vous n'avez pas de boule de cristal disponible, vous pouvez visualiser à la place l'image lumineuse et claire de la pleine lune flottant devant votre visage. Réduisez la taille de la boule de cristal (ou du disque de pleine lune) jusqu'à ce que sa taille soit égale au bout de votre petit doigt. Imaginez que la boule de cristal flotte devant votre narine, la narine droite pour les hommes et la gauche pour les femmes.

6. Visualisez que la boule de cristal se déplace à l'intérieur de votre narine. Il se déplace à l'intérieur de votre narine. et quand il atteint l'arête de votre nez, il s'arrête encore, suspendu en silence. Rendez la boule de cristal aussi brillante que possible et aussi claire que possible. Écoutez le son de "Samma-Araham" pendant que vous le répétez trois fois dans votre esprit.

7. Maintenant, déplacez lentement la boule de cristal vers l'arrière jusqu'à ce qu'il arrive au point de le centre même de votre tête. Ici, la boule de cristal s'arrête encore, suspendue en silence. Rendez la boule de cristal aussi brillante que possible et aussi claire que possible. Écoutez le son de "Samma-Araham" pendant que vous le répétez trois fois dans votre esprit.

8. Maintenant lentement, la boule de cristal flotte vers le bas jusqu'à ce qu'il atteigne la partie arrière du toit de votre bouche. Ici, la boule de cristal s'arrête. Faire le cristal

balle aussi brillante que possible et aussi claire que possible. Écoutez trois fois le son de «Samma-Araham», un son apaisant qui semble provenir du centre même de votre corps.

9. Maintenant, déplacez lentement la boule de cristal plus bas jusqu'à ce qu'il atteigne la partie centrale de votre gorge. Encore une fois, la boule de cristal s'arrête en silence. Rendez la boule de cristal aussi brillante que possible et aussi claire que possible. Encore une fois, écoutez le son de "Samma-Araham" trois fois.

10. Maintenant, déplacez lentement le cristal balle profondément dans votre corps. Il flotte lentement et doucement vers le bas, comme une bulle, plus profondément dans votre gorge, plus profondément dans votre poitrine, plus profondément dans votre corps. Dans la partie centrale de votre corps, vous imaginez deux lignes. Le premier va de votre nombril directement à travers votre dos. La deuxième ligne va du côté droit au côté gauche. Les deux lignes se croisent en un point pas plus grand que le chas d'une aiguille. La boule de cristal se déplace vers le bas jusqu'à ce que le point d'intersection soit au centre de la boule de cristal. Rendez la boule de cristal aussi brillante que possible et aussi claire que possible. Encore une fois, vous écoutez le son de "Samma-Araham" trois fois.

11. Déplacez la boule de cristal vers le haut une distance égale à deux largeurs de doigt, jusqu'à un point appelé le «centre du corps». Nous ne déplacerons la boule de cristal nulle part ailleurs. Permettez-lui de rester ici dans le calme et la paix. Observez constamment la clarté, la pureté et la luminosité de la boule de cristal. Rendez toujours la boule de cristal aussi brillante que possible et aussi claire que possible. Écoutez le son de "Samma-Araham" encore et encore, comme si le son venait du plus profond du centre de la boule de cristal. La boule de cristal deviendra de plus en plus brillante, plus claire et plus claire jusqu'à ce que vous la voyiez de vos propres yeux. À ce stade, vous trouverez bientôt la boule de cristal étincelante et brillante comme un diamant. Cette étape est appelée "Pathama magga" (le chemin initial). À ce stade, l'esprit est fermement établi sur la boule de cristal brillante, qui à son tour est fermement assis au centre du corps. Vous toucherez au bonheur. Après avoir continuellement prêté attention au centre de la boule de cristal, elle cédera la place à une succession de gaines corporelles de plus en plus pures, jusqu'à atteindre l'Ultime, appelé "Dhammakaya"; le plus haut niveau de bonheur suprême pour toujours et à jamais.

Différents avantages pour le méditant

1. Avantages personnels pour le méditant

- **L'esprit:** l'esprit se sent à l'aise, calme et paisible. La mémoire s'améliorera également.
- **Personnalité:** la confiance en soi sera améliorée. La vraie nature du calme sera évidente. La colère diminuera, ne laissant que le sentiment de gentillesse envers les autres.

- **La vie quotidienne :** sera augmentée en qualité dans l'absence de stress nouvellement trouvée. Les résultats du travail ou des études auront beaucoup plus de succès. Le méditant peut profiter de la santé du corps et de l'esprit.
- **Éthique et prise de décision:** une bonne compréhension de ce qui est bon et de ce qui est mauvais sera clairement vue pour toute situation donnée. Les décisions importantes causeront moins de soucis parce que le méditant comprend le résultat de ses actions. Le méditant peut s'abstenir d'actions et de décisions nuisibles, au lieu d'être satisfait et confiant dans les choix qu'il fait.

2. Avantages pour la famille du méditant

- **Paix et succès:** La vie de famille sera plus paisible, grâce à la capacité accrue de chaque membre à maintenir sa discipline et son respect les uns envers les autres. Les parents seront mieux à même de mener pleinement la réussite de la famille.

- **Résolution de problème:** Les membres de la famille auront plus de succès dans le monde: apprendre à honorer leurs devoirs. Chaque fois que des problèmes surviennent, chacun peut coopérer calmement pour les résoudre.

3. Avantages de l'unanimité

- **Société pacifique:** La plupart des problèmes sociaux graves proviennent de la dégénérescence de l'esprit. Si tout le monde apprend à méditer et à vivre en paix, les problèmes «endémiques» comme la criminalité et la toxicomanie seront diminués.
- **Avantages à l'unanimité de l'autodiscipline:** La capacité des individus à être l'autodiscipline est améliorée simplement en respectant la routine de la méditation et en suivant les préceptes moraux. L'honnêteté améliorera l'atmosphère de confiance et la vie de la communauté sera de meilleure qualité.
- **Progrès vers une société bienveillante:** À la suite de la méditation, le la tranquillité de la vie peut être plus largement appréciée et il y aura une volonté plus répandue de participer au travail social pour le bénéfice des autres.

4. Avantages spirituels ou mentaux

- **Comprendre l'éternité:** Toutes les personnes, avec ou sans leur propre foi, peuvent approfondir la compréhension de leur propre spiritualité par la méditation. Les méditants de toutes confessions, par la pratique de la méditation, peuvent explorer leur propre foi en profondeur, en particulier en se référant à la compréhension de l'éternité dans la foi qu'ils ont choisie.

- **Inspiration:** L'inspiration dans votre propre tradition spirituelle est renforcée à mesure que le méditant réalise le bonheur profond qui peut être trouvé à travers la méditation.
- **Soutien moral:** La propre tradition spirituelle du méditant sera maintenue car les nouveaux arrivants auront une meilleure compréhension de la conduite morale et de l'autodiscipline.

Partie II

Tendances et caractéristiques du nouvel âge

Qu'est-ce que la joie? Nous l'expérimentons comme un sentiment, mais il faut aussi le penser comme une énergie, comme une manifestation vivante et dynamique de la Vie à laquelle nous pouvons nous ouvrir et invoquer, une énergie avec laquelle nous pouvons à la fois coopérer et cultiver en nous-mêmes.

Joie spirituelle

Par Roberto Assagioli, Source: The Beacon, juin 1942

Lorsque la vie et le développement spirituels sont considérés du point de vue traditionnel, on leur associe très souvent l'idée de renoncement, de souffrance, de travail, de chagrin et de douleur. C'est injuste, car un seul aspect est trop accentué. Il suscite la perplexité, voire la répugnance et décourage le novice sur la voie spirituelle.

La souffrance constitue l'élément prépondérant et caractéristique d'une seule phase, un seul niveau, de la vie spirituelle - la phase de purification qui suit l'éveil de l'âme, la première révélation de notre Esprit intérieur. Cet éveil est plein de joie et d'exultation et la joie est la note de l'état qui suit la purification, l'état de l'âme illuminée. Après la «nuit noire de l'âme», cette nouvelle période d'ombre, de travail et de peine, vient le but glorieux, la transfiguration de l'âme en Dieu, la communion consciente de l'individu avec l'Esprit universel. Les Orientaux appellent cela Moksha et Vinmuhti (libération, Nirvana) et les Occidentaux le Mariage Mystique et la Vie Unifiée.

Dans cet état, l'âme est remplie de béatitude, une joie durable et ineffable. Nous ne devons pas nous en étonner car la félicité est la qualité essentielle de l'Esprit suprême. Les Orientaux et les Occidentaux en témoignent. Selon les hindous, les trois attributs essentiels de l'Esprit suprême sont Sat, Chit, Ananda; à savoir, être, savoir, félicité. D'autres autorités comme le Manduka Upanishad appellent ces caractéristiques d'Atman, le Soi Suprême, «shantam, shivam, advaita»; ou paix, félicité, unité.

Selon les chrétiens, la communion avec Dieu dans cette vie et la suivante donne une jouissance consciente de Lui, de sa gloire et de sa félicité.

La joie spirituelle ne doit pas être confondue avec les plaisirs et les joies d'une autre nature. Il possède des caractéristiques qui nous permettent de le distinguer facilement et sûrement. La joie spirituelle, par-dessus tout, est imprégnée de paix. Cela donne une impression de calme, de sécurité, de quiétude totale qui fait entièrement défaut aux plaisirs tumultueux, aux excès violents d'une autre nature. Ses effets sont différents, souvent opposés. Les plaisirs et exaltations égoïstes font vibrer l'être tout entier, consomment l'énergie nerveuse et sont suivis d'une réaction de lassitude, de dépression et de manque de vitalité. D'un autre côté, la joie spirituelle donne de la force au lieu de l'enlever. Il ne provoque pas de réactions mais laisse derrière lui une vague d'énergie et de courage et souvent un réel soulagement physique. Enfin, alors que les plaisirs égoïstes tendent à nous séparer des autres, pour nous faire oublier tout le monde dans nos propres petites satisfactions personnelles, la joie spirituelle est, de par sa nature, expansive. Cela nous rend plus aimants, plus compatissants et nous inspire le désir d'aider les autres à participer à notre joie.

La joie spirituelle possède un autre trait qui au premier abord peut sembler étrange et paradoxal, mais qui, à y regarder de plus près, est considérée comme naturelle et convenant au caractère de cette joie, à savoir qu'elle peut coexister avec la douleur. Une telle contradiction apparente ne peut pas être expliquée comme le prétendent les matérialistes, qui ne savent rien de la vie spirituelle. Ils la considèrent comme une anomalie, une perversion, une forme de masochisme physique. Elle peut cependant être facilement interprétée à la lumière de la conception spirituelle de l'homme et de sa structure interne complexe. C'est une conception qui a été et est continuellement renforcée par le développement récent de la psychologie analytique et synthétique.

Un être humain, dans son stade actuel d'évolution, n'est pas une unité harmonieuse et cohérente. Il est constitué d'une masse d'éléments hétérogènes et contrastés regroupés autour de différents centres qui se retrouvent à différents niveaux relativement indépendants les uns des autres. Aux fins de cet article, nous n'avons pas besoin d'étudier les distinctions plus subtiles entre ces éléments et centres. Il suffit de se rappeler qu'ils peuvent être divisés en deux grands groupes. Ceux qui composent la personnalité humaine ordinaire et ceux qui constituent l'individualité supérieure, l'Âme proprement dite. Or, alors que les joies et les plaisirs ordinaires sont ressentis par la personnalité, la joie spirituelle est la propriété de l'individualité. L'homme ordinaire vit enfermé dans sa propre personnalité et ignore même l'existence des éléments supérieurs.

L'homme qui se trouve dans un état intermédiaire, dans lequel la conscience spirituelle est éveillée mais qui conserve encore de nombreux éléments de l'ordinaire

l'homme, a une dualité plus ou moins consciente du sentiment et de la réaction. Ainsi, nous pouvons comprendre comment il arrive souvent que tandis que la personnalité souffre mécaniquement, l'individualité exulte dans la Lumière de l'Esprit.

Il est à noter en outre que les étapes du développement spirituel ne sont pas rigoureusement séparées les unes des autres mais sont souvent superposées et partiellement interpénétrées. Ainsi, pendant la phase d'illumination, l'activité de purification se poursuit généralement et c'est l'entrelacement de ces deux qui provoque la coexistence de la joie et de la douleur.

L'âme illuminée qui a expérimenté de manière vitale l'action purifiante et élévatrice de la souffrance non seulement ne la fuit plus, non seulement la supporte patiemment et l'accepte avec bonne volonté, mais elle finit par s'en réjouir. La force de l'Esprit rend la croix lumineuse, la lumière de l'Esprit rend la croix lumineuse.

Il n'y a rien d'anormal dans tout cela mais plutôt quelque chose de supra normal. C'est une expérience noble et belle et ceux qui l'ignorent ou la condamnent ne comprennent pas que «souffrir et être malheureux ne sont pas du tout la même chose». Ce sont des aveugles qui ne doivent pas être écoutés, mais qui ne doivent pas être pris en compte.

Il est vrai qu'il y a eu quelques cas, surtout au cours des siècles passés, où la soif et le plaisir de souffrir ont pris une intensité excessive et un caractère anormal. Cependant, ce sont des déviations du vrai chemin spirituel, des mélanges impurs et des contrefaçons de l'expérience mystique authentique.

La distinction entre les plaisirs égoïques de la personnalité et la joie spirituelle de l'individualité aide également à expliquer l'erreur de ceux qui (comme nous l'avons souligné au début) sur la base d'une vision trop rigide, dualiste et pessimiste de la vie et de la religion. , accentuent exclusivement le côté du sacrifice et de la souffrance. Ils regardent avec suspicion et avec condamnation tout ce qui parle de la joie de l'âme. En réalité, la joie spirituelle est non seulement permise à tous, mais elle est vraiment un devoir, et ce pour de nombreuses raisons. En premier lieu, elle contribue grandement à l'effusion de gratitude et au dévouement volontaire de soi-même qui constituent la meilleure réponse de l'âme au flot de lumière qui a été déversé sur elle d'en haut. La joie spirituelle facilite également la transformation et la sublimation de tous les éléments personnels,

Enfin, la joie spirituelle est un devoir envers les autres. À chaque étape de notre chemin, nous devons aider nos frères à partager les trésors que nous avons découverts, les bienfaits qui nous ont été déversés, les pouvoirs qui se développent en nous. C'est la loi immuable de la justice et de l'amour, l'expression directe de l'unité fondamentale de tous les êtres. Ainsi quiconque atteint le premier

les illuminations doivent les partager avec les autres. L'un des moyens les plus efficaces d'y parvenir est de déverser sur eux notre propre joie.

La pauvre humanité, tourmentée par mille douleurs, agitée par mille peurs, distraite par mille doutes, cherche avec inquiétude (qu'elle le sache ou non) la paix, la certitude, une joie sereine et stable. Il est irrésistiblement attiré vers quiconque, qui, par l'exemple de sa propre vie, par son propre rayonnement silencieux, montre qu'il a touché ce centre intérieur de calme, d'harmonie et de satisfaction.

Ce n'est qu'après avoir prouvé les résultats positifs, après avoir reconnu la valeur et le bénéfice de la vie spirituelle, qu'un homme est prêt à se soumettre à la discipline nécessaire, à payer le prix qui peut sembler excessif au début, mais qui plus tard le sera se montrer justifié, voire insuffisant, pour un trésor aussi inestimable, notre possession pour l'éternité.

En ce moment, il est juste et notre devoir évident envers nous-mêmes, envers les autres et envers Dieu, non seulement d'accepter librement la joie spirituelle, mais de l'éveiller intentionnellement en nous-mêmes et de préserver et augmenter ce que nous avons obtenu.

Adoptons alors la glorieuse devise de saint Paul, aspirant avec ferveur à la vivre chaque jour:

«Réjouissez-vous toujours et toujours dans le Seigneur, je le dis, réjouissez-vous».

Partie III

La loi de l'approche spirituelle

L'approche spirituelle est la Loi qui inspire les hommes à atteindre ce qui est supérieur: que les hommes réalisent les vraies valeurs et travaillent pour le bien, le vrai et le beau dont Dieu a doté notre belle planète. Tous les deux *L'amour* et *Intelligence* sont inhérents à la nature et nécessaires au service; inspirons-nous de la gloire de Dieu dans tout ce qui existe.

Le mot «spirituel» couvre chaque phase de l'expérience vivante. Ce qui est spirituel se situe au-delà du point d'accomplissement actuel, incarne la vision et pousse et pousse l'individu vers un autre objectif.

Le Tibétain conseille aux disciples de "... considérer tout votre travail comme un travail de groupe, provoquant des effets inévitables et contribuant à la puissance du groupe pensée. "(*Psychologie ésotérique, vol. I, page 10, Alice A. Bailey)*

Réflexions clés sur l'approche spirituelle et les festivals de la pleine lune

La Loi de l'Approche Spirituelle régit toutes les approches ~ entre l'Humanité et la Hiérarchie, entre la Hiérarchie et Shamballa, et entre Shamballa et les centres supérieurs de puissance et de lumière encore plus grandes.

Au début, la conscience humaine n'a senti que faiblement la présence du Divin. À mesure que chaque descente d'énergie divine est enregistrée par l'humanité à travers les enseignants et les sauveurs du monde, une compréhension plus claire du but divin est donnée.

La loi de l'approche spirituelle est réciproque. Alors que l'humanité s'efforce de faire de son mieux pour atteindre et communier avec la Hiérarchie, la Hiérarchie travaille également pour nous faire comprendre notre prochaine étape sur la Voie Lumineuse. Alors que l'humanité s'efforce de comprendre et de marcher sur le «chemin vers Dieu» (*l'esprit unique, universel, etc.),* l'effort ou l'approche individuel doit céder la place à l'approche mixte de l'effort de groupe.

Cette loi est la base du travail de la pleine lune, qui est une approche spirituelle et un effort de groupe. Dans ce travail, nous atteignons ensemble le point le plus élevé, pour rencontrer les influences Divines entrantes.

. . . au moment de la pleine lune ~ c'est presque comme si la porte était soudainement ouverte en grand, qui à d'autres moments se tenait comme fermée. Par cette porte, l'entrée est possible; à travers cette porte ou ouverture, des énergies peuvent être mises en contact qui sont autrement coupées; et à travers cette porte, des approches peuvent être faites au

Hiérarchie planétaire et à la réalité qui ne sont pas possibles à d'autres moments. (Discipleship in the New Age, Vol.II, page 25, Alice A. Bailey)

Les grandes approches

Deux approches majeures du divin envers l'humanité se situent dans un passé lointain. L'approche de l'individuation a apporté l'apparition de l'âme humaine, et l'humanité est apparue sur la scène ~ ajoutant un quatrième règne aux trois déjà existants: animal, végétal et minéral.

La deuxième grande approche a eu lieu lorsque la Hiérarchie spirituelle de notre planète s'est rapprochée de l'humanité, ouvrant ainsi la Voie spirituelle à Dieu pour ceux qui pouvaient consciemment mettre le pied sur cette Voie supérieure, démontrant l'Esprit du Christ à l'intérieur et qui recherchaient sincèrement l'illumination. Les paroles du Christ: «Vous connaîtrez la vérité et la vérité vous libérera», à condition que le disciple qui cherche vraiment à avancer vers une plus grande lumière et un plus grand service par la porte de l'initiation.

C'est au moment de cette seconde approche que le fait de l'existence de la Hiérarchie Spirituelle, de la porte ouverte à l'initiation et du Chemin du Sacrifice - de l'intérêt personnel de la personnalité, de l'orientation personnelle et du libre-service - est apparu pour la première fois sur le conscience humaine. À partir de cet événement, des individus et des groupes ont trouvé la Voie et sont sortis du royaume humain (le quatrième) vers le spirituel (*cinquième)* Royaume. Ils ont transformé leur conscience humaine en conscience spirituelle. Ils ont trouvé leur place au sein de la Hiérarchie. Le royaume de l'humanité et le royaume de Dieu ont été rapprochés.

La troisième grande approche est devenue possible après la fin de la deuxième «guerre mondiale». A travers les expériences de la guerre, l'humanité (à la fin de la guerre et pendant la période qui l'a précédée) était prête à participer à cette approche. Ce processus se poursuit aujourd'hui dans les événements du temps présent.

Le Bouddha a présenté la méthode d'approche: Détachement, Dispassion et Discrimination. Le Christ présente le résultat: Individuation, Initiation et Identification. Une troisième triade trouve sa place dans ces approches: Pénétration, Polarisation et Précipitation.

À travers les avatars, Dieu, l'émanateur, le créateur, le créateur ~ quel que soit le terme que nous choisissons pour identifier cette grande source de tout ce qui existe ~ fait périodiquement cette approche dramatique de l'humanité.

L'humanité invoque les approches divines de deux manières: au moyen de l'appel non organisé et sans voix - le «cri invocateur» des non-réveillés

membres de l'humanité - et par l'appel invocatif conscient, planifié et conscient des aspirants à orientation spirituelle - l'ouvrier intelligemment convaincu, le disciple et l'initié - par tous ceux qui forment le Nouveau Groupe des Serviteurs du Monde.

Alors que l'humanité participe à cette prochaine approche, nous en arrivons maintenant à accepter certaines prémisses:

• Le fait de Dieu transcendant
• Relation de l'humanité au divin ou à Dieu immanent
• Le fait de l'immortalité
• La parenté de l'humanité (ou Dieu dans l'expression)
• L'existence du Chemin vers Dieu
• L'historicité des deux grandes approches, avec la perception d'une troisième et immanente approche en cours.

Un intermède très difficile se déroule dans le monde d'aujourd'hui. L'humanité dans son ensemble subit un processus similaire à celui qui se déroule dans la vie de l'individu. Consciente des troubles et des conditions difficiles, mais aussi consciente des moments de haut contact et de révélation spirituelle et des «impulsations divines», l'Âme du Monde se prépare à s'emparer de la situation mondiale. En effet, de tels intermèdes se produisent fréquemment dans la vie des individus.

Les énergies du Verseau, ainsi que celles des étoiles Sirius et Bételgeuse, affluent - affectant la conscience de l'humanité et de la planète. Les énergies vénusiennes de grande puissance ont également un impact sur la planète. Les disciples dans les rangs du Nouveau Groupe des Serviteurs du Monde répondent. Cela produit une réaction dans les centres cardiaques. On dit qu'un effet secondaire tombe sur le règne minéral et donc sur l'or et sur cette énergie concrétisée - l'argent - qui envahit la conscience mondiale aujourd'hui.

La Hiérarchie unie a également fait une autre de ses grandes Approches sur le plan physique (*en 2010, nous dit-on).* Cela a stimulé les centres supérieurs de tous ceux qui ont pris contact avec leur propre âme. Les énergies créatrices de tous les disciples et personnes de bonne volonté, travaillant dans le monde extérieur, qui enregistrent à la fois la crise du besoin mondial et les énergies approchantes qui peuvent aider à répondre à ce besoin, sont nécessaires pour que les deux se rencontrent et fusionnent.

. . . Nous commençons et nous terminons par une expansion de la conscience. Le premier a conduit à une inclusion du monde matériel, et le second inclut ou s'approprie, consciemment et intelligemment, le monde spirituel. Nous voyons la conscience du désir se transformer en aspiration pour les réalités spirituelles et l'approche focalisée et vitale du royaume de Dieu. Nous voyons l'apparition sur le plan physique de la conscience emprisonnée, limitée et confinée à des fins de développement défini et intelligent dans une forme évolutive, et le

émergence finale sur le plan mental de la conscience enrichie et libérée dans la pleine liberté de l'Esprit de Dieu. Nous voyons l'activité de l'esprit conscient de l'homme s'étendre et s'intensifier lentement, jusqu'à devenir l'activité de l'esprit illuminé, reflétant la conscience divine de l'âme. On voit l'ambition de l'homme conscient se transformer d'abord en ambition spirituelle du disciple engagé et enfin en expression de la Volonté de Dieu ou du Monade, chez l'initié. (*Psychologie ésotérique, Volume II, page 333, Alice A. Bailey)*

Tout au long de ces grandes approches, l'interaction entre l'énergie vitale de l'Être monadique et l'expression de cette énergie comme force, à travers les initiés, les disciples, les aspirants et les personnes de bonne volonté, est très évidente. C'est l'attraction d'en haut de cette Source de toute vie et expression, ainsi que le besoin d'en bas des personnalités de plus en plus imprégnées d'âmes d'hommes et de femmes sous forme humaine qui rendent toutes les approches - verticales, horizontales et obliques - si vitales pour le chemin vers l'unité, l'intégralité et la synthèse.

Comme pour tous les principes et lois, c'est la force de vie vivante qui pousse la loi de l'approche spirituelle à s'exprimer. Gouvernant toutes les approches, la démonstration de cette loi rapproche de plus en plus ces trois centres - l'humanité, la Hiérarchie et Shamballa, renforçant ainsi le courant de Lumière et d'Énergie qui relie les trois centres dans un effort de coopération vital pour le Bien-du-Tout. .

Le chemin vers Dieu

Sois donc plein de joie, ô pèlerin sur le chemin de l'Être éclairé ... Rien ne disparaît mais la douleur. Rien ne reste que la béatitude ~ la béatitude de la connaissance vraie, du contact réel, de la lumière divine, le chemin vers Dieu. - L'ancien commentaire.
(*Psychologie ésotérique Volume II, pages 33–34, Alice A. Bailey)*

La conscience du fait du Chemin vers Dieu "... a été préservée pour nous à travers les âges par ceux qui connaissaient Dieu et que le monde appelait mystiques, occultistes et saints .... L'histoire de l'âme humaine est l'histoire de la recherche de cette voie et sa découverte par les persistants. "(*L'externalisation de la hiérarchie, page 405, Alice A. Bailey)*

À travers les temps infinis, les individus ont trouvé le chemin vers Dieu. Ils ont suivi cette voie et accepté ses conditions et ses disciplines. Confiants de sa réalité, ils ont expérimenté ses récompenses et ont pénétré par là dans les mondes du sens et de l'intégralité.

La réponse du Divin et la descente cyclique de l'énergie divine dans le monde de la forme sont faiblement ressenties par la conscience humaine. Les grands professeurs du monde

et les sauveurs à travers les siècles ont été le symbole et la garantie de cette réponse. Chaque fois que cette descente du divin s'est produite, une compréhension plus claire du dessein divin a été donnée, une révélation nouvelle et fraîche a été perçue, et une nouvelle expression de la religion a émergé avec des changements correspondants dans la culture et la civilisation.

La descente d'énergie apporte avec elle certains interprètes et agents actifs ainsi que de nouvelles «graines d'espoir» pour l'avenir, et certaines nouvelles inspirations. Ces nouvelles énergies provoquent à leur tour des forces de réaction et d'obstruction qui doivent être manipulées et transmutées.

L'entrée sur le chemin de l'approche ascendante est possible pour les individus, les groupes et pour l'humanité en tant que grand groupe. L'approche individuelle doit maintenant être mélangée à une approche de groupe, et l'approche des groupes sera un jour remplacée par une approche organisée de l'humanité dans son ensemble.

Les énergies qui ne sont pas habituellement contactées peuvent être touchées, saisies et utilisées au moment de telles approches, à condition qu'elles soient contactées, touchées et assimilées dans la formation de groupe. De cette manière, l'individu, le groupe et l'humanité sont tous vitalisés.

Keythought: Il y a un Dieu et une Loi qui dotent toute la Création de l'esprit de «Celui en qui nous vivons, nous mouvons et avons notre être».

Aperçu concis de la méditation

I. Préparation

1. *Relaxation,* calmer tous les aspects de soi-même.
2. *Aspiration,* élever les sentiments et la pensée.
3. *Concentration* dans les zones supérieures de l'esprit.
4. *La concrétisation* de l'unanimité avec d'autres à ces niveaux.

II. Dévouement

III. Méditation créative

Thèmes:

Joie

La loi de l'approche spirituelle

une. Stade réceptif

b. *Stade réfléchissant.* Considérez ce qu'est la «joie» et ses différents aspects; Réfléchissez également au rôle qu'il peut avoir dans la bonne émergence de l'avenir, à la fois individuellement et à l'échelle mondiale.

c. *Stade créatif* à travers:

Imagination créative et visualisation.

Dynamisant avec un sentiment positif.

Affirmation.

ré. Radiation.

IV. Invocation

Répétez «La Grande Invocation», en utilisant l'esprit, le cœur et la volonté, et en reconnaissant que c'est un moyen puissant de vivre dans le Nouvel Âge.

La grande invocation

Du point de Lumière dans l'Esprit de Dieu Que la
lumière se répand dans l'esprit des hommes.
Laissez la Lumière descendre sur Terre.
Du point d'Amour dans le Cœur de Dieu Que
l'amour afflue dans le cœur des hommes.
Que le Christ revienne sur Terre.
Du centre où la Volonté de Dieu est connue
Laissez le but guider les petites volontés des hommes
- Le but que les Maîtres connaissent et servent. Du centre
que nous appelons la race des hommes
Que le Plan d'Amour et de Lumière s'exerce et
puisse-t-il sceller la porte où habite le mal.
Laissons la Lumière, l'Amour et la Puissance restaurer le Plan sur Terre

Chapitre six

Partie I

Méditation et formation à la conscience de soi

Contemplation et rayonnement

Contemplation

La contemplation a été largement traitée par Evelyn Underhill, dans son livre merveilleux et très approfondi «Mysticism», publié au siècle dernier. Cependant, très précieux pour l'étudiant sur le sujet, à la fois en raison de sa richesse de citations des écrits des mystiques et de l'analyse et de la discussion pénétrantes de l'auteur sur le sujet.

La contemplation est l'art de concentrer doucement son attention sur le problème particulier en question de manière à percevoir qu'il est une signification intérieure profonde. La contemplation peut avoir un caractère esthétique, comme la contemplation de la beauté, la contemplation de la réalité comme manifestée ou immanente dans le monde visible, ou même avoir un caractère poétique, la contemplation de l '«Ordre cosmique» et le flux dynamique de la «Vie universelle» ».

Tout est par essence parfait dans cet Univers dans lequel nous vivons. Tout est comme il se doit, fonctionnant exactement selon le Plan Cosmique.

Les choses ne se passent pas toujours ainsi. En surface, les imperfections semblent abondantes. Cependant, si nous allons de plus en plus profondément à la Source; lorsque nous ouvrons notre conscience à la Sagesse Infinie, nous voyons la vraie perfection en toutes choses.

Si tel est le cas, nous n'avons rien à essayer de changer dans le monde. La seule chose à changer est notre propre conscience. En regardant du sommet au lieu de la vallée, alors nous voyons tout.

Élevez-vous au-dessus de notre point de vue limité. La gloire et la perfection sont révélées englobant toute la création.

La sagesse infinie du cosmos est comme un énorme puzzle. De nombreux éléments de l'image sont nécessaires pour que l'image entière prenne une forme réelle. Tous sont importants. Aucun ne peut être omis. Cependant, s'il y en avait un qui pouvait être classé suprême, et au-dessus de tous les autres, alors nous devons dire que c'est «ceci».

C'est vraiment la clé de toute sagesse. Le seul aspect qui, lorsqu'il est pleinement compris, conduit au bonheur total, à la libération, à l'illumination, peu importe comment vous voulez l'appeler.

C'est l'état de notre héritage divin que nous trouvons tous et de quoi il s'agit dans ce voyage de vie.

> L'unique" (*Dieu, énergie divine ou cosmique)* est l'Amour, l'Alpha et l'Oméga, le début et la fin. Comme tout est simple.
>
> L '«Unique» est l'Amour. Pensez-y. Rien d'autre que nous devons savoir. Nous ne pouvons exploser de gratitude que lorsque nous réalisons cela

Notre voyage peut nous mener à travers des myriades de chemins et d'enseignements. En fin de compte, tout est vraiment très simple. En fin de compte, cela revient vraiment au simple bon sens, car tout ce dont nous avons besoin est déjà donné et l'a toujours été.

Nous possédons déjà tout ce dont nous avons besoin en nous-mêmes. La loi divine est profondément ancrée en chacun de nous.

La Voix de la Réalité et de la Vérité parle toujours scientifiquement. Tout ce que nous devons faire est de nous abandonner et d'écouter.

Que nous choisissions d'écouter est évidemment une autre histoire. Personne n'a dit que c'était facile à faire. Pour nous abandonner à l'Esprit, nous devons «comprendre» la Vérité, la nourriture de l'Ame, la seule et unique vraie nourriture éternelle.

Contemplez le mot «vérité». Que signifie «la vérité vous libérera»?

La vérité te libérera

Si tel est le cas, il n'y a rien d'autre à faire que de vivre la Vérité. Vivre la vérité signifie exactement ce que cela signifie. Vivre la vérité, être la vérité. Être vrai dans tous les aspects de la vie. Surtout avec nous-mêmes.

Soyons honnêtes avec nous-mêmes. Si nous sommes honnêtes avec nous-mêmes, nous écoutons la «Guidance intérieure». Nous l'écoutons à tout prix. Parfois, cela nous dit des choses que nous ne voulons pas particulièrement entendre. Cependant, nous devons l'entendre, quelle que soit la douleur que cela peut apporter. Écoutez-le parce que c'est la voix de la vérité et la seule voie vers la libération.

Tiré de «La science et le service de la bénédiction» de Roberto Assagioli. Le rayonnement, qu'est-ce que c'est?

Le rayonnement humain actif ou conscient trouve une analogie étroite dans la projection d'ondes de radio ou de télévision à partir d'une station émettrice. Il peut être mis en service de deux manières:

1. *Dans tous les sens,* sans but ni cible spécifique comme dans la radiodiffusion, et adressée à «tout ce qu'elle peut concerner», à tous ceux qui peuvent et veulent recevoir le message ou l'impression. Pour être efficace, ce type de rayonnement exige un degré considérable de puissance intérieure, une «tension» spirituelle élevée.

2. *Rayonnement spécifique dirigé vers une cible définie.*

Ceci est analogue à ces ondes éthériques qui sont projetées dans une seule direction. Cette méthode n'exige pas une "tension" aussi élevée, car l'effet est augmenté par la focalisation de l'énergie, tout comme la chaleur des rayons du soleil peut être suffisamment amplifiée par concentration à travers une lentille pour allumer un feu.

Ce que nous pouvons rayonner

Au moyen de la télépathie mentale et spirituelle, nous pouvons rayonner *idées:* soit des idées abstraites pures, soit des idées formulées sous forme de thougthforms. Nous pouvons aussi rayonner des qualités, des aspects, des attributs, tels que l'Amour, la Lumière, la Joie, la Force, la Volonté. Ces deux formes de rayonnement peuvent être combinées, c'est-à-dire que nous pouvons rayonner des idées ou des formes conditionnées ou vitalisées par des qualités spirituelles.

Chacun de nous rayonne nécessairement et inévitablement *ce qu'il est.*

Il est temps que nous réalisions cela et prenions conscience de l'opportunité qu'elle offre et de la responsabilité qu'elle implique, afin que nous puissions utiliser consciemment ce pouvoir au maximum et l'utiliser uniquement de manière constructive et utile. Le rayonnement peut être considéré comme une forme de télépathie; c'est une manière d '«impressionner», et elle a des aspects à la fois généraux et spécifiques. Il exprime ce que nous sommes vraiment, ce qui, dans un sens à la fois supérieur et inférieur, est bien plus que ce dont nous sommes conscients.

Emerson a écrit dans son essai sur *Objectifs sociaux: "*Ne dis rien. Ce que vous êtes se tient au-dessus de vous pendant tout ce temps, et tonne de sorte que je ne puisse pas entendre ce que vous dites le contraire. On peut déguiser le ton de la voix, mais le rayonnement du cœur ne peut pas être falsifié. "

Techniques de rayonnement

Considérons *comment* rayonner. Ceci est important pour le succès de notre entreprise.

1. Vient d'abord une préparation générale dans laquelle nous nous concentrons sur ce que nous voulons rayonner. Dans le cas d'une qualité spirituelle, une préparation efficace consiste à susciter en nous cette qualité, à s'identifier à l'idée, au sentiment et à l'énergie qualifiée. Ensuite, il irradie spontanément. De cette manière, nous pouvons combiner un rayonnement dirigé à la fois spontané et ciblé.

Un autre facteur qui augmente l'efficacité du rayonnement est la joie. Cela peut surprendre au début, mais on peut facilement en être convaincu en réalisant que la joie a toujours un effet stimulant et vivifiant, de sorte qu'elle facilite et augmente l'efficacité de chaque action.

2. Après cette préparation vient la formulation exacte ou la visualisation de l'idée. Il peut s'agir d'un mot ou d'une phrase et, dans la mesure du possible, d'une image ou d'une image.

3. Dans la troisième étape, nous établissons un lien avec le destinataire et l'écoutons. Cela se fait de deux façons:

(a) En visualisant la personne, la nation, le monde, etc.

(b) En envoyant une vague d'amour dans le même sens. L'amour est une grande énergie de liaison et d'unification.

4. Dans la quatrième étape vient le véritable *projection.* Le mieux est de visualiser un canal ou un faisceau de lumière projeté vers la cible; ou, dans le cas d'un rayonnement général, des faisceaux lumineux dans toutes les directions.

Responsabilité

Un réel danger surgit lorsque, poussés par notre volonté de puissance, nous sommes tentés d'imposer notre influence radiatrice sur les autres. Même si nous faisons cela avec les meilleurs motifs, cela peut être nocif. Souvenons-nous que nous n’avons jamais le droit de porter atteinte à la liberté d’autrui et que nous devons nous garder de ne pas projeter sur les autres l’image «idéale» d’eux ou ce que nous pensons qu’ils devraient être.

Cette erreur très courante est souvent commise par les parents.

Elle est commise soit par une démonstration extérieure d'autorité, soit au moyen de «persuasion» et de suggestion, mais elle peut être tout aussi nocive d'une manière subtile si elle est faite par rayonnement. Par conséquent, réalisons notre responsabilité à cet égard et n'essayons jamais d'influencer dans une direction spécifique.

Le même avertissement peut être donné concernant les «prières» ou les pensées projetées utilisées pour influencer les dirigeants politiques ou religieux dans des directions spécifiques. Le rayonnement peut aussi être trop intense, et cela peut avoir deux effets: il peut repousser le destinataire, susciter une réaction contraire, ou il peut «brûler» et être destructeur. Les effets des rayons du soleil en sont un bon exemple. Le Soleil est la source de toute vie et ses rayons sont bienfaisants, guérissants et vivifiants; mais quand ils sont trop intenses, nous nous retirons à l'ombre, ou, si nous persistons à y rester exposés, nous pouvons avoir des coups de soleil et même souffrir d'insolation. Mais ce n'est pas la faute du soleil, mais de notre propre bêtise.

Une enquête sur les rayonnements

(Meditation for the New Age, Volume II, Second Course, pages 121/123, Sundial House, Tunbridge Wells, Kent, UK (1985))

1. Qu'est-ce que le rayonnement?

1. C'est l'évasion de l'essence subjective ou de la radioactivité de toute forme particulière.
2. C'est une expression d'énergie et la correspondance inférieure du rayonnement spirituel du «Soi Supérieur» et de tous les Êtres divins peut être vue dans l'atome, le minéral, la fleur et l'animal.
3. C'est l'effet produit lorsqu'un certain stade d'activité vibratoire a été atteint.
4. il est donc augmenté par la stimulation du contact de l'âme et de l'infusion de l'âme.

II. Types de rayonnement liés à la méditation

1. Télépathie

une. Réceptif

b. Projeté

2. Impression

une. Entrant

b. Sortant

3. *Projection*

une. Vers le haut - alignement et contact avec le «Soi Supérieur», ou les Êtres supérieurs.

b. Vers l'extérieur - émanant de l'environnement et affectant, conditionnant et changeant ainsi ce qui nous entoure.

4. *Pénétration*

une. Vers le haut - vers les sphères de conscience supérieures ou intérieures;

b. Vers le bas - dans des domaines ou des objectifs spécifiques.

III. Effets

1. *La créativité.* Cela peut prendre de nombreuses formes selon le caractéristiques et capacités de l'individu, et il ne doit pas être considéré comme nécessairement une créativité artistique. Nous pouvons être créatifs de nombreuses manières pratiques dans la vie de tous les jours, notamment dans une attitude générale de positivité qui transmute de manière créative l'environnement.

2. *Joie.* La valeur radiante de ceci.

3. *La dissipation du glamour.* C'est un complexe, vaste et immensément sujet important affectant tous les aspects de nos vies. Lire, "Glamour - Un problème mondial »par Alice A. Bailey, Lucis Press Ltd., Londres (1971).

4. *Bénédiction* est une transmission d'énergie définie. Ceci est expliqué dans «Science and Service of Blessing», un petit livre de poche par le dr. Roberto Assagioli, MD, qui est recommandé à tous nos lecteurs. *Disponible en PDF chez nous, veuillez écrire.*

5. *Guérison.* C'est un sujet trop vaste pour être abordé ici, mais nous devrions réalisons que nous portons tous de l'énergie de «guérison» dans la mesure où nous rayonnons d'amour, d'innocuité, de positivité, de bonne volonté, de bonnes relations et des qualités de nature similaire.

Les tendances New Age de positivité, de dynamisme, d'extraversion et de joie sont toutes d'une qualité radieuse. On peut donc s'attendre à ce que les rayonnements deviennent un facteur plus fort et mieux compris de la vie humaine à l'avenir. Des rayonnements de toutes sortes physiques font déjà l'objet de recherches dans divers domaines, ce qui ouvre la voie à une plus grande prise de conscience des formes plus subtiles de rayonnement - émotionnel, mental et spirituel - que nous devons apprendre à contrôler et à utiliser.

On a dit que notre «sphère de rayonnement» est un puissant instrument de service, et notre rayonnement est, en fait, l'une de nos plus grandes responsabilités. Nous envoyons - diffusons - à notre environnement et aux autres tout le temps, et laissez-nous

rappelez-vous que nous pouvons irradier la colère aussi efficacement que la bonne volonté - et souvent beaucoup plus facilement! Nous pouvons être utiles ou gênants. Nous pouvons avoir une influence de levage, de transmutation et de guérison où que nous soyons, et le rayonnement est l'un des meilleurs moyens d'utiliser le pouvoir de l'âme.

Partie II

Tendances et caractéristiques du nouvel âge

Unification - Synthèse - Universalité

Nous avons tous une philosophie. Nous ne pouvons pas l'éviter. Même si nous ne savons pas trop comment le mettre en mots, nous regardons tous le monde dans une direction particulière, à travers une certaine fenêtre, à partir d'un certain ensemble d'hypothèses sur la réalité.

Beaucoup d'entre nous, peut-être la plupart d'entre nous, ne réfléchissons pas beaucoup à notre philosophie, et encore moins l'identifient avec un nom. Nos croyances sur la réalité nous accompagnent depuis trop longtemps; nous ne remarquons pas ces parties de nous qui se sont formées bien avant notre capacité à nous souvenir.

Pourtant, notre manque de conscience ne signifie pas que notre philosophie est accessoire. Au contraire, il détermine littéralement le sens que nous donnons à nos vies. Il détermine la façon dont nous interprétons les événements qui nous arrivent, il détermine les actions que nous choisissons d'entreprendre, il détermine même ce que nous ressentons à propos de nos propres pensées.

Il n'est pas exagéré de dire que notre philosophie est l'élément le plus important de notre vie mentale.

Windows sur le monde

Il y a généralement trois façons de regarder le monde, et toutes les philosophies sont des variétés embellies de ces trois éléments de base.

La première manière s'appelle **dualisme ,** basé sur le principe d'une double réalité, le Unique (*Dieu, esprit divin, esprit cosmique, esprit universel, etc.)* ci-dessus et le monde (*matière)* au dessous de. Le dualisme dit généralement que la seule façon de regarder le monde est à travers la fenêtre fournie par les Écrits sacrés des religions.

La deuxième manière s'appelle **matérialisme ,** basé sur la certitude que la matière est tout ce qu'il y a. Cette philosophie insiste sur le fait que la seule façon de regarder le monde est à travers la fenêtre fournie par la méthode scientifique de la preuve empirique.

Ici, dans l'hémisphère occidental, nous apprenons le premier à l'église, le second à l'école, et bien que ces deux points de vue puissent être à des kilomètres l'un de l'autre dans leur approche, ils sont étonnamment compatibles. Bien que les fondamentalistes puissent rester fermement ancrés dans un point de vue ou dans l'autre, la plupart des Occidentaux apprennent à basculer et à accepter chacun à des degrés divers, selon qu'ils sont au travail ou à l'école, ou ce qui se passe dans leur vie à ce moment-là.
Les deux visions du monde sont également en accord dans leur méfiance à l'égard de soi, le petit soi glissant pris dans sa propre expérience. Les deux éloignent le moi de la quête de la connaissance et nous ordonnent plutôt de s'en remettre aux autres, qu'il s'agisse de prophètes morts depuis longtemps en train de délirer dans le désert ou d'un groupe de physiciens en blouse blanche.

La troisième voie, la voie traditionnelle de l'Orient - ainsi que la voie du Nouvel Âge - est **idéalisme ,** basé sur la compréhension que l'Esprit est tout ce qu'il y a. L'idéalisme dit que pour vraiment voir le monde, il faut regarder à travers de nombreuses fenêtres et apprendre à comprendre comment chacune influe sur ce que nous voyons. Il dit aussi que puisque toute vue dépend d'un soi qui voit, il ne peut y avoir de connaissance du monde sans connaissance de soi. Il dit que nous ne devons pas suivre aveuglément les chemins forgés par les autres, mais que nous devons suivre le chemin qui pousse sous nos deux pieds.

L'idée parfaite

Le mot «idéalisme» vient de la théorie de Platon des idées éternelles, les entités immuables qu'il croyait donner forme à toute matière. Selon Platon, tout ce que nous expérimentons, de la vérité ou de la beauté au lit ou au cheval, est une copie inférieure d'un
Idée parfaite qui existe indépendamment de la réalité.

Le monde que nous vivons, disait Platon, n'est qu'un pâle reflet de la plus grande réalité spirituelle des Idées.

Aujourd'hui, nous pourrions utiliser des termes plus sophistiqués pour décrire le concept. Buckminster Fuller, par exemple, a qualifié l'idée de " **intégrité du motif .** «Il aurait aimé lever la main pendant ses conférences et demander aux étudiants ce qu'ils voyaient. Il ferait alors remarquer que puisque toutes les cellules de sa main seraient mortes dans un an environ, remplacées par de nouvelles cellules, alors sa main ne pouvait pas être une chose réelle avec une quelconque permanence. «Ma main est en fait« l'intégrité du modèle », disait-il,« la capacité de l'univers à créer des mains ».

Une telle intégrité de modèle, ou Idée, est clairement une abstraction mentale - quelque chose d'intangible, mais tout à fait réel. En effet, pour l'idéaliste, chaque partie de l'univers est la manifestation d'un modèle abstrait, un phénomène d'Esprit, ou de Conscience, ou d'Esprit. (Dans la langue allemande, Mind et Spirit sont le même mot, *Geist).*

Cela ne veut pas dire que la matière n'existe pas; cela signifie seulement que la matière est une expression de l'esprit. En d'autres termes, l'esprit est l'essence de la matière et les objets physiques qui composent l'univers sont littéralement constitués de la substance immatérielle de l'énergie spirituelle.

Esprit *est* la réalité, et peu importe comment vous la découpez, la réalité *est* Esprit (*Esprit divin, Esprit cosmique et esprit universel.)*

Voir la lumière

À moins d'avoir grandi dans une famille bouddhiste ou d'avoir des parents hippies qui se sont déjà rendus en Inde pour trouver l'illumination - alors, comme moi, vous n'avez jamais été exposé à la vision du monde idéaliste en grandissant.

Mais là encore, beaucoup d'entre nous, élevés dans les philosophies occidentales du matérialisme et du dualisme, ont également grandi avec le sentiment tenace de quelque chose de «pas tout à fait juste» à propos de ce qu'on nous disait de la réalité.

Peut-être que vous vous êtes retrouvé à avoir une opinion sans base logique dans la vision du monde traditionnelle, ou peut-être avez-vous ressenti ou vu quelque chose que la vision du monde traditionnelle disait que nous n'étions pas censés ressentir ou voir. Ou peut-être avez-vous eu une conversation avec un enseignant ouvert d'esprit, ou vu un film basé sur une réalité différente, ou avez parcouru un livre révélateur dans une bibliothèque.

Mais peu importe comment cela s'est passé, pour beaucoup d'entre nous, ce premier moment de croisement avec l'idéalisme nous frappe comme une épiphanie. Ce sentiment tenace de choses qui n'ont pas de sens disparaît d'un seul coup, et la nouvelle vision de la réalité que nous voyons correspond enfin à ce que nous avons ressenti intuitivement depuis le début.

En effet, une fois que ce store s'ouvre, une fois que vous «voyez la lumière» d'un autre point de vue, vous ne pouvez plus revenir en arrière. Une fois que vous avez entrevu la possibilité que la réalité soit autre que ce qu'elle semble être, vous ne pouvez plus jamais nier ce sentiment de possibilité. Comme l'a dit le grand idéaliste Ralph Waldo Emerson: «Tout matérialiste sera un idéaliste; mais un idéaliste ne peut jamais reculer pour être matérialiste.

Pour moi, la partie la plus merveilleuse de regarder à travers la fenêtre de l'idéalisme a été la découverte de réponses aux questions **- dilemmes philosophiques -** cela avait été répondu de manière insatisfaisante la plupart de ma vie.

Les étoiles peuvent brûler et les continents peuvent dériver, mais l'expérience d'être humain pour l'éternité nous présente les mêmes problèmes insolubles. Nous nous demandons d'où nous venons et comment nous sommes arrivés ici. Nous nous interrogeons sur le monde qui nous entoure, et

comment il est arrivé ici. Nous nous demandons pourquoi l'environnement qui nous soutient peut si soudainement nous abandonner.

La philosophie prend notre émerveillement et la transforme en un certain nombre de questions appelées «problèmes» de la philosophie ». Comment savons-nous ce qui est le plus vrai? Quelle est la nature de la réalité? Y a-t-il un Dieu? Quelle est la nature de l'homme? Pourquoi sommes nous ici? Avons-nous le libre arbitre? Venons-nous au monde avec des obligations morales? Chaque philosophie - idéaliste, matérialiste ou dualiste - a élaboré ses propres réponses à chaque problème.

Vérité et connaissance

"L'homme a un profond besoin de croire que la vérité qu'il perçoit est enracinée dans les profondeurs immuables de l'univers", écrit Huston Smith dans *La vérité oubliée,* " car s'il n'en était pas ainsi, la vérité pourrait-elle être vraiment importante? Pourtant, comment peut-il croire ainsi quand les autres voient la vérité si différemment?

Nous vivons dans un monde avec des milliards d'autres, et alors que nous avançons ensemble à travers une histoire commune, nous vivons tous le ciel comme bleu, les bébés comme précieux et les os brisés comme douloureux. Nous sommes d'accord sur de nombreux détails, mais nous voyons rarement la même chose **gros photo .** Certains croient que la réalité a été créée par un Dieu personnel (dualisme), certains croient que c'est la manifestation de l'Esprit impersonnel (idéalisme), et d'autres croient que c'est un accident arbitraire (matérialisme).

Lorsque nous recherchons des réponses sur la nature de la réalité, nous pouvons choisir parmi un nombre illimité de réponses toutes faites ou en créer une par nous-mêmes. Pourtant, nous ne voulons pas ajouter un autre simple *avis* au mélange. Nous voulons avoir une vérité réelle et exacte en notre possession, et pas seulement parce qu'il est satisfaisant d'avoir raison. Comme l'a observé William James, «La possession de pensées vraies signifie partout la possession d'instruments d'action inestimables.»

Autrement dit, **la vérité est le pouvoir .** Si vous n'avez pas tous les faits sur une situation - - que ce soit la limite de vitesse sur la route que vous conduisez ou le but de la vie que vous vivez - alors vous ne pouvez pas prendre de décisions ou de jugements judicieux. Vous ne pouvez même pas agir dans votre propre intérêt. Ce n'est que lorsque vous comprenez la réalité d'une situation que vous pouvez y faire face efficacement. Plus vous êtes capable de saisir de vérité, plus vous possédez de pouvoir.

La vérité est puissante, mais pour nous les humains, elle est aussi glissante, changeante, relative. Cela change selon le point de vue. Autant nous aimerions être en mesure de saisir la vérité et rien que la vérité, le fait est qu'en choisissant par quelle fenêtre nous regardons - ou refusons de regarder - nous influencons grandement ce que nous verrons.

Ainsi, quelle que soit la philosophie que nous suivons, avant de pouvoir répondre à des questions sur la réalité, nous devons d'abord répondre aux questions de **épistémologie,** ou comment nous atteignons la connaissance.

Approcher la vérité

Il est intéressant de noter que les approches scientifiques et religieuses, si souvent en conflit, sont en parfait accord dans leur méfiance à l'égard de soi. La religion va jusqu'à dire que compter sur soi pour atteindre la connaissance est un péché. Pendant ce temps, la science suggère qu'un soi n'est pas du tout requis. En science, tout ce dont on a besoin est la bonne méthode d'enquête et la discipline pour s'en tenir à ses règles d'objectivité.

D'une part, les règles scientifiques de la connaissance ont été une aubaine pour nous, nous donnant une grande compréhension de la «vérité» sur les processus physiques extérieurs - et nous accordant un grand pouvoir dans la manipulation du monde physique à notre avantage.

Mais d'un autre côté, le recours excessif aux règles scientifiques peut saboter notre compréhension de la vérité. Les règles scientifiques ne permettent pas que la meilleure façon de calculer la distance au soleil ne soit pas la meilleure façon de calculer l'existence de son âme. En effet, la science ne reconnaît la validité d'aucune expérience intérieure qui n'a pas de base biochimique - et mesurable -. Lorsque les règles sur la vérité remplacent la vérité que nous expérimentons, alors **la vérité est perdue .**

La religion peut reconnaître l'existence de l'âme, mais la liste des règles de la religion concernant la vérité est encore plus restrictive et obstinément aveugle aux aspects de la vie qui existent en dehors de ses anciens documents. La religion présente une image complètement prédéterminée de la réalité qui ne permet pas de nouvelles informations.

Encore une fois, nous nous retrouvons avec une liste de règles sur la vérité qui **remplace la vérité ,** et nos efforts pour nous comprendre pleinement et comprendre notre place dans le monde sont compromis.

Parce que les «règles» traditionnelles sur la façon dont nous atteignons la connaissance jettent si souvent des obstacles à la vérité, demande le New Age, y a-t-il une meilleure approche de la vérité? Quelles règles pour la découverte de la vérité pouvons-nous adopter qui ne deviendront pas plus importantes que la vérité? Comment pouvons-nous apprendre la nature de la réalité sans être obligés de fermer les yeux sur ce que nous savons déjà?

En d'autres termes, comment découvrir une vérité entière et complète, équilibrée entre ce qui est à l'extérieur et ce qui est à l'intérieur?

RÈGLE 1. Faites-vous confiance

> Après notre inculcation de toute une vie à savoir en quoi un soi est un handicap, le New Age vient avec le **déclaration scandaleuse** que la seule véritable autorité est *toi.*

RÈGLE 2. Question de l'autorité

> Le matérialisme et le dualisme sont tous deux liés aux diktats de l'autorité, et parfois l'autorité est fiable, mais là encore, parfois elle ne l'est pas.

RÈGLE 3. Connaître les limites de la perception sensorielle

Les informations sur le monde nous parviennent à travers un certain nombre de sources en plus de l'autorité. La raison est un autre mode de perception, l'intuition encore un autre.

RÈGLE 4. Connaître les limites de la raison

La raison est le mode le plus respecté pour atteindre la connaissance et est généralement considérée comme notre seul outil fiable pour peser la vérité. Il est certain que nous ne pourrions parvenir à aucune vérité sans l'usage de la raison.

RÈGLE 5. Apprenez à utiliser votre intuition

L'intuition est étroitement liée aux idées mystiques dont la plupart de nos religions sont nées. Dans le mysticisme, le moi (sujet) et l'objet (réalité ou Dieu) fusionnent littéralement ensemble, produisant un état extatique, semblable à une transe. Lorsque les mystiques se perdent dans cet état, des vérités plus profondes en découlent dans la poésie ardente du symbole que l'esprit logique ne comprend pas toujours.

RÈGLE 6. Utiliser tous les modes de perception

La vérité n'est pas une question unidimensionnelle. La vie se déroule simultanément comme une expérience physique, une expérience mentale, une expérience émotionnelle et une expérience sociale, et donc une vérité complète doit **incorporer tout cela aspects.**

RÈGLE 7. La vérité est relative

Un rapide coup d'œil à la variété des croyances des New Agers montre que même en regardant à travers la même fenêtre idéaliste, le monde semble toujours différent à travers **yeux différents .** Et bien que cela puisse déranger ceux qui recherchent le confort d'un absolu - pour un New Ager, c'est exactement comme il se doit.

RÈGLE 8. Il y a des degrés de vérité

Dans le Nouvel Âge, le fragment de vérité de chaque personne est respecté en tant que partie intégrante du tout. Mais cela ne signifie pas que nous ne reconnaissons pas que certains fragments sont clairement **plus en phase avec la réalité** que d'autres.

Vivre la vérité

De toute évidence, les règles du New Age de la connaissance peuvent avoir un grand impact sur la vérité et sa vision de la réalité. En incorporant un plus large éventail de sources de connaissances - de l'Est et de l'Ouest, de la science et de la religion, de la psychologie et du mythe - nous aboutissons **plus achevé** image de la réalité. En incorporant l'intuition, nous développons une image beaucoup plus détaillée et précise de la réalité, ainsi qu'une image **plus équilibré** entre nos mondes intérieur et extérieur. Et en nous faisant confiance pour évaluer notre propre expérience, nous voyons une image de la réalité **plus pertinent** à nos propres vies.

Nouveau moi dans un nouveau monde

Le New Age considère qu'une nouvelle compréhension de nous-mêmes est vitale pour notre avenir, car lorsque notre conception de nous-mêmes change, alors tout change. Si nous nous voyons, et les uns les autres, non comme des pécheurs basés sur l'ego qui doivent être contrôlés, mais comme des âmes divines dignes de confiance et de respect, alors nous agirons en conséquence. Nos relations, nos valeurs, notre politique, notre philosophie de l'éducation, notre système de droit et de justice - tout cela reflètera un changement profond et positif.

Le mal dans le nouvel âge

Il n'y a aucun moyen d'éviter cette connaissance du mal dans le Nouvel Âge, surtout pas dans notre monde du «onzième septembre». Nous avons tous une conscience accrue maintenant. Nous lisons continuellement sur le mal dans les livres d'histoire et dans le journal d'aujourd'hui. Le grand mal de la maltraitance des enfants dans le monde dans l'Église catholique romaine et ailleurs. Nous la trouvons dans les nations riches et les pays pauvres, les grandes villes et les petites villes, un fléau pour toutes les sociétés aux quatre coins du monde. Et au moins une fois

dans nos vies, nous sommes susceptibles d'être touchés par le pouvoir destructeur du mal en tant que victimes d'abus, de crime ou de guerre.

Le problème du mal est un défi particulièrement épineux pour le New Age. Depuis que nous avons déclaré haut et fort que " **Tout est un ,** «Nous ne pouvons pas renier le mal. Nous n'avons pas d'autre choix que de reconnaître le mal comme faisant partie de l'Esprit, une partie du «Dieu» unique, une obscurité qui se cache sous la lumière.

Le mal nous met au défi non seulement de créer un monde sûr dans lequel élever des enfants, mais aussi de créer des vies significatives pour nous-mêmes. Cela nous oblige à nous débattre quotidiennement avec des questions sur la façon dont nous pouvons éventuellement accepter - et encore moins vivre en paix à l'intérieur - une existence qui grouille de telles horreurs.

Jusqu'à présent, l'approche occidentale de ces questions angoissantes a été d'insérer autant de distance que possible entre le mal et nous-mêmes. Avec nos religions, nous avons créé des démons impies sur lesquels rejeter le blâme pour les actes sombres, et une foule de prières et de rituels pour les tenir à distance. Grâce à nos sciences, nous avons découvert des troubles mentaux et des maladies et inventé des médicaments, des traitements et des hôpitaux pour les tenir à distance. Et avec nos gouvernements, nous avons construit prison après prison pour enfermer ceux d'entre nous qui semblent vulnérables au mal et les garder hors de vue.

Nous avons fait tout ce qui était humainement possible pour repousser le mal, nous en débarrasser, le bannir. Et pourtant, il reste avec nous encore.

Dans le Nouvel Âge, comme dans tout système de pensée idéaliste, il n'y a que l'Esprit Cosmique, l'Esprit Universel, l'Esprit Divin, l'Unique ou Dieu et Un. Certains idéalistes diront que cela signifie que le mal n'existe pas du tout et que notre perception de celui-ci doit donc être une illusion.

Mais il serait peut-être plus juste de dire que le mal est moins une erreur de perception *sous-produit* de la perception.

C'est, après tout, la nature de la perception de diviser l'expérience en polarités. Comme l'a noté Watts, le contraste est intégré dans «la nature même de la conscience», et toutes choses doivent «être vécues comme bonnes / mauvaises ou plus / moins pour être vécues du tout». En tant que créatures finies, nous existons dans un monde relatif où tout est forcément meilleur ou pire, selon notre point de vue particulier.

Techniques unificatrices

Les techniques positives pour parvenir à l'unification et à la synthèse pourraient être résumées comme suit:

1. *Bonne information.* L'une des causes des frictions et des conflits est le manque d'informations mutuelles entre les individus, les groupes et les nations.
2. *Compréhension.* Même le meilleur type d'informations factuelles n'est pas suffisante pour conduire à une bonne approche et à une unification si elle n'est pas correctement évaluée et ne conduit pas à une véritable compréhension.
3. *La coopération.* Ceci est évidemment avantageux pour toutes les parties concernées. Il élimine le grand gaspillage de toutes sortes produit par les conflits, met en commun les ressources et intègre mutuellement les capacités et un simple intérêt personnel éclairé devrait inciter tous, individus et groupes, à le pratiquer.
4. *Bonne volonté.* C'est le moyen le plus efficace d'éliminer les obstacles et réaliser l'unification et la synthèse.

Universalité

L'universalité dans son sens plus général est la troisième et dernière étape de la tendance à l'unification et à la synthèse. Il est basé sur la reconnaissance de la réalité universelle et notre relation avec elle.

Partie III

Le principe de la divinité essentielle

La divinité en tout - La Divinité Essentielle est l'essence fondamentale qui se trouve au cœur de toutes choses, la Esprit À l'intérieur, le feu intérieur, la «réalité la plus fondamentale de toutes». C'est la force vitale au cœur de chaque création, la pierre angulaire de toute structure. Dans les écrits de toutes les grandes religions du monde, Principe est confirmé, qu'il existe une Énergie ou Vie universelle qui est l'essence de toutes choses. "Ayant imprégné tout cet Univers avec un fragment de Moi-même, je reste." Krishna prononce ces mots dans le *Bhagavad Gita,* l'Hindou *Chanson de Dieu.*

Culture de la divinité essentielle - La Divinité Essentielle est une réalité vivante qui doit être expérimentée, à travers l'illumination intérieure et la révélation. Nous nous «éveillons» donc à cet aspect divin de nous-mêmes, l'aspect le plus élevé, la véritable essence de notre être. Une fois réveillés, nous commençons à voir la Divinité en toutes choses, et comme la lumière attire et cultive naturellement la plante en croissance, nous commençons à cultiver la Divinité en nous-mêmes et tout autour de nous, voyant de plus en plus clairement le Plan et le but divins travaillant dans et à travers Tout cela est.

Un dessein divin - Voir le Divin en tout inspire de bonnes relations humaines et stimule la bonne volonté, ces énergies sont nécessaires pour l'effort de groupe et l'approche spirituelle. Alors que nous devenons de plus en plus conscients du Divin en tous, nous accueillons et coopérons avec un nombre toujours croissant d'êtres sur le chemin de l'évolution, et nous sommes à notre tour accueillis et coopérés avec. Cela crée une vibration d'énergie puissante et toujours croissante au sein de l'humanité. Cette énergie, une fois comprise et contrôlée, est la manière même dont nous pouvons entrer en contact et nous aligner plus étroitement avec Shamballa , "le centre où la volonté de Dieu est connue." Ce grand appel invocatif de la part de l'Humanité recevra une réponse, et l'Humanité en rapport plus étroit avec Dieu continuera notre chemin d'évolution vers la «Vie Abondante».

Discussion sur le principe de la divinité essentielle

Les principes et lois que nous explorons sont une reformulation moderne pour cette période de temps de ces commandements, règles et techniques donnés depuis des temps immémoriaux pour l'éveil de l'humanité à son héritage divin.

La pratique des principes et des lois présente un mode de vie, des relations humaines justes de la condition humaine à l'effort de groupe de la Âme , dans la lumière du soleil éternelle de la pleine Divinité. Tout au long de ce voyage de l'Esprit à travers les mondes de la forme, la Force de Vie invisible déploie chaque étape du Chemin.

La Matière est le Véhicule pour la manifestation de l'Ame sur ce plan d'existence et l'Ame est le Véhicule sur un plan supérieur pour la manifestation de l'Esprit et ces trois sont une Trinité synthétisée par la Vie, qui les imprègne tous. (*La doctrine secrète,* extrait d'Alice A. Bailey, «L'âme et son mécanisme», pages 81–82.)

Le courant d'animation dynamise la Force de Vie au cœur de toute création, cette divinité essentielle qui imprègne chaque aspect de la conscience. Cette réalité a été appelée essence monadique - ainsi que le but, le pouvoir, la volonté, la vie, la présence.

Du royaume de l'Originateur de tout ce qui existe directement à travers les sept dimensions de la vie incarnée, jusqu'à la personnalité - la conscience monadique de cet Être Absolu relie tous les aspects, formes et véhicules les uns avec les autres. Et l'humanité elle-même est l'expression voilée de cette plus grande vie, engagée dans une vaste expérience de forme, dans un voyage apparemment sans fin à travers des cycles d'incarnation, et dévoilant de plus en plus cette Divinité essentielle à l'intérieur ~ unissant le Ciel avec la terre, infusant la matière avec l'Esprit, et finalement , à la fin du processus, libérant la réalité emprisonnée en pleine expression.

«Essentiel», en termes de «Divinité Essentielle», ne signifie pas «nécessaire» ou «nécessaire». Au lieu de cela, cela signifie «fondamental», «basique», «primal». La Divinité Essentielle indique donc une essence fondamentale trouvée au cœur de toutes choses. L'être humain est essentiellement divin, maintenu en forme par un courant d'Energie de Vie qui coule du fond le plus profond et émergent de l'Etre vers le point d'ancrage le plus bas sur les niveaux de l'apparence qui se manifeste. Il n'y a pas d'échappatoire à ce flux continu d'énergie divine. Lorsque le courant d'énergie cesse, l'unité humaine retourne à la Source, retour à ce royaume d'où le cycle des incarnations est sorti.

Que l'être humain est par essence divin a été enseigné à travers les âges, mais cette vérité pour la plupart reste encore une théorie et non une certitude.

La présence de l'âme demeure avec moi. Je marche avec Dieu nuit et jour. Je me tiens avec Dieu sur les voies des hommes; l'ombre de sa présence, qui est la présence de mon âme, révèle le Dieu sur chaque main, dans chaque homme. Je vois la divinité sur chaque main sous toutes ses formes. (*Disciple dans le nouvel âge,* Volume II, page 176, par Alice A. Bailey, Lucis Press Ltd., Londres, Royaume-Uni.)

Le Principe de la Divinité Essentielle peut être réalisé et cultivé le plus efficacement par la "Pratique de la Présence". Cette technique des grands mystiques n'est pas seulement une forme de conscience mystique ou abstraite de Dieu, mais une méthode de progression vers la présence ~ ou la vibration supérieure ~ de la divinité enveloppante. Les voies occultes et mystiques se rencontrent et se mélangent pour faire de la Pratique de la Présence une méthode dynamique et puissante pour réaliser notre nature essentielle et pour coopérer avec le Plan et le But de cette grande Intelligence Qui a initié le processus universel de développement à travers la forme.

La valeur de l'individu est basée sur la divinité inhérente à l'esprit humain et sur l'intégrité du Tout. Le passage biblique «En Lui, nous vivons, nous bougeons et avons notre être» est la déclaration d'une loi fondamentale dans la nature, et à cette déclaration nous pourrions en ajouter une autre: «En nous, il vit, bouge et a la vie».

> Dévoile-nous le visage du vrai Soleil Spirituel, Caché
> par un disque de lumière dorée,
> Afin que nous puissions connaître la
> vérité et faire tout notre devoir
> Alors que nous voyageons vers Tes Pieds Sacrés.
> - Le Gayatri

"La vie est une flamme pure et nous vivons d'un soleil invisible" à l'intérieur. Ce soleil est la Présence. Elle est voilée par la lumière dorée, c'est-à-dire par l'Ange de la Présence, l'Âme.

Un "cryptogramme" dans *Feuilles du jardin de Morya (* Volume II, page 110) indique le passage de l'Âme à l'Esprit, la Divinité Essentielle à l'intérieur:

Ce même message est donné dans le passage biblique: "Je suis le chemin, la vérité et la vie: personne ne vient au Père que par moi" (Jean 14: 6); c'est-à-dire par le biais de l'Âme ou de la Conscience Christique.

le disciple , ayant développé deux aspects divins - l'activité créatrice de la personnalité et l'amour impersonnel et inclusif de l'âme - s'approche maintenant de l'aspect le plus élevé, la "Volonté, la Vie, le Père, le Monade , celui." (*Les rayons et les initiations, par Alice A. Bailey* page 105)

Une distinction doit être faite entre les mots «spirituel» et «divin», entre l'Âme et l'Esprit, la Divinité Essentielle à l'intérieur. La qualité de la spiritualité est l'Amour. La qualité de la divinité est la Volonté. Le principe de médiation qui relie et unit les deux est la Sagesse. L'accomplissement final du processus universel est atteint par l'Amour-Sagesse-Volonté.

Le premier des facteurs révélant la nature divine est la tendance à la synthèse. Cette tendance traverse toute la nature, toute la conscience et est la vie elle-même. Le besoin de motivation de Dieu, de l'Esprit, de la Monade, est vers l'union et l'union.

La vérité de la Divinité Essentielle de toute vie habilite chacun des Principes et Lois. Il dynamise la traction-d'en haut et l'envie-d'en bas dans toutes les approches entre l'individu ou le groupe et l'initiateur du processus d'incarnation. C'est cette Vie, ce Feu, cet Esprit et cette énergie de synthèse qui donne vie à l'expression des Lois et Principes dans la forme de vie manifestée. Le microcosme reflète le macrocosme, et donc chaque être humain est lié à Dieu par une similitude essentielle. La réalité de cette essence divine au cœur du processus évolutif a fourni l'incitation au mouvement constant de l'humanité vers une plus grande connaissance, une plus grande sagesse et une plus grande inclusivité. La croyance en la divinité essentielle de l'humanité fournit l'incitation à construire le nouveau monde.

Le caractère vivant de la Présence du Christ dans la nature de chaque être humain et l'utilisation fortifiante de la Volonté spirituelle amènent un «vivant transfiguration des aspects inférieurs "et de l'infusion croissante de l'Âme de toute vie. Une reconnaissance croissante de la Divinité Essentielle de toute vie, en même temps, fait prendre conscience de ses qualités spéciales de magnétisme, d'amour, de non-séparation, de compréhension intuitive et de coopération Ces qualités sont toutes associées au second Rayon d'Amour-Sagesse, ou Rayon Constructeur, Cette Vie essentielle fournit le carburant qui active le mécanisme de l'Âme et de la personnalité dans le mouvement nécessaire.

L'unité humaine, la Monade vivante en forme, est voilée ou cachée par l'Ange de la Présence ~ l'Âme, ou Ange solaire. En effet, la vie sous forme est plus que l'activité des atomes, plus que ce principe vivant qui produit l'auto-perpétuation, la reproduction, le mouvement, la croissance, et cet aspect insaisissable que nous appelons la vie, la vitalité et le dynamisme. La vie en forme est alimentée par une flamme invisible, indescriptible, indestructible.

L'humanité, dit-on, fournit l'un des «centres de force fondamentaux et originaux qui peuvent et formeront un avant-poste de la conscience divine» et une expression de l'Âme divine, se manifestant finalement comme les trois caractéristiques psychologiques de la divinité: Lumière, Énergie et magnétisme.

Le cinquième royaume, le royaume des âmes, fournit un champ de service dans lequel l'unité humaine a toute la portée de l'utilisation de sa divinité innée au service humain du plan.

La gloire de la réalisation scientifique et les preuves magnifiques de l'art créatif - à la fois moderne et ancien - ne laissent aucune place pour remettre en question la divinité de l'homme. Voici donc les «grandes choses» dont le Christ a parlé, et là encore est le triomphe du Christ dans le cœur humain. (*L'externalisation de la hiérarchie,* page 605

Il y a une Réalité majeure et cette réalité est le fait de l'Etre et de la Divinité Essentielle, l'initiateur de tout ce qui est, et la source de cette Force de Vie qui maintient toutes choses en forme dans le monde manifesté. Dans cette étape de l'Être pur, la Monade, la force de soutien, repose éternellement, tandis que son énergie circule vers le bas à travers les plans d'expression pour soutenir les mondes de la forme.

L'être humain est sur le point d'établir ce fait dans la conscience. La théorie de cette réalité cède progressivement la place à la certitude. La force de cette énergie vitale, de cette divinité innée, incarnée dans une certaine mesure, grande ou petite, par chaque membre de la famille humaine (*ainsi que par groupes)* peut maintenant agir comme un transformateur médiateur.

Les aspects et attributs de cette divinité ont été énumérés comme suit:

. . . Dieu est l'esprit. Dieu fonctionne intelligemment. Dieu est une activité créatrice. Ce sont les qualités de l'évolution des dévas [nature de la forme]. Dieu est amour. Dieu est relation. Dieu est conscience. Ce sont les trois qualités de l'évolution du Christ [l'âme] ... Dieu est la vie. Dieu est le feu. Dieu est un être pur. Ce sont les qualités de l'aspect Esprit, l'aspect omnipotent de la Déité. (*Les rayons et le*

Initiations, page 180.)

L'humanité est le groupe planétaire qui exprime tous les aspects divins, à des degrés divers, dans le temps et dans l'espace. La prise de conscience que l'unité humaine n'est pas

seul le véhicule ou la personnalité, mais que le corps et la personnalité sont tous deux des véhicules pour l'expression d'une Vie volontaire, d'un Amour inclusif et d'une énergie créatrice et lumineuse, permet à la conscience de franchir les barrières qui divisent et séparent afin de révéler l'Essentiel. Divinité qui synthétise chaque aspect, visible et invisible, connu et inconnu, latent ou en pleine expression.

Chaque grande religion a enseigné d'une manière ou d'une autre que l'humanité est l'enfant, le fragment, l'expression de Dieu, ou d'une puissance inconnue et a mis en avant différents commandements, règles et techniques, pour amener une plus grande reconnaissance de ce fait et plus vrai. expression de celui-ci. Et, en fait, les conflits humains tout au long des âges ont été, fondamentalement, l'attraction entre une attitude égocentrique et séparative et un partenariat dans le grand tout.

Un des buts de l'existence de l'humanité dans le temps et dans l'espace dans le monde des formes est le suivant: la famille humaine est un agent de médiation et de transmission des énergies supérieures vers les trois règnes inférieurs. L'humanité, en tant que groupe, se situe à mi-chemin entre les trois expressions supérieures de la divinité essentielle et les trois règnes inférieurs - l'animal, la plante et le minéral.

Aperçu concis de la méditation

I. Préparation

1. *Détente,* calmer tous les aspects de soi-même.
2. *Aspiration,* élever les sentiments et la pensée.
3. *Concentration* dans les zones supérieures de l'esprit.
4. *Réalisation* de l’unanimité avec d’autres à ces niveaux.

II. Dévouement

III. Méditation créative

Thèmes:

Unification, synthèse et universalité. Le

principe de la divinité essentielle.

une. Stade réceptif.

b. Stade réfléchissant; Considérez chacun à son tour et ses différents aspects. Réfléchissez également au rôle que chacun peut jouer dans la construction de l'ère future. Mettez-les en corrélation avec *Divinité essentielle* et son émergence dans le New Age.

c. *Stade créatif* à travers:

Imagination créative et visualisation.

Dynamisant avec un sentiment positif.

Affirmation.

ré. Radiation.

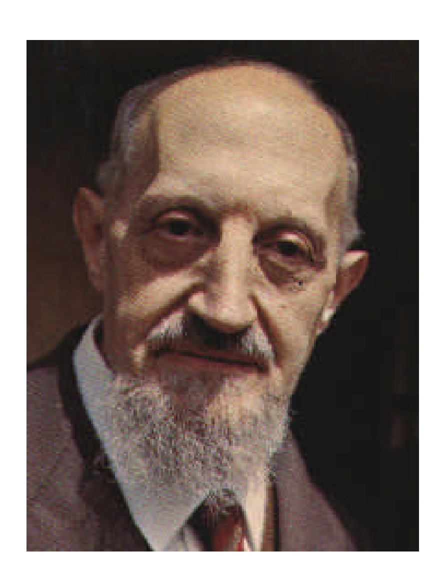
IV. Invocation

Répétez «La Grande Invocation», en utilisant l'esprit, le cœur et la volonté, et en reconnaissant que c'est un moyen puissant de vivre dans le Nouvel Âge.

La grande invocation

Du point de Lumière dans l'Esprit de Dieu Que la
lumière se répand dans l'esprit des hommes.
Laissez la Lumière descendre sur Terre.
Du point d'Amour dans le Cœur de Dieu Que
l'amour afflue dans le cœur des hommes.
Que le Christ revienne sur Terre.
Du centre où la Volonté de Dieu est connue
Laissez le but guider les petites volontés des hommes
- Le but que les Maîtres connaissent et servent. Du centre
que nous appelons la race des hommes
Que le Plan d'Amour et de Lumière s'exerce et
puisse-t-il sceller la porte où habite le mal.
Laissons la Lumière, l'Amour et la Puissance restaurer le Plan sur Terre

Dr Roberto Assagioli, MD



Psychiatre, psychothérapeute et parapsychologue. Il est né le 27 février 1888 à Venise, en Italie, et a fait ses études à l'Université de Florence (MD). En tant que jeune psychiatre, il est devenu désenchanté par la psychanalyse d'abord freudienne puis jungienne. Ainsi, il tourna son attention vers le développement d'une nouvelle psychologie il appelé psychosynthèse. La psychosynthèse suppose qu'en plus du moi conscient, ou «je», chaque personne a également un chemin vers un «moi supérieur», qui est le reflet du divin. Le but de chaque vie humaine est de participer aussi pleinement que possible à l'auto-évolution le long de cette voie. Le système a été laissé ouvert de sorte que les individus et tous les psychologues pourraient participer au développement de la psychosynthèse et incorporer les divers outils occultes de transformation.

Le Dr Roberto Assagioli, MD a fondé l'Institut de Psychosynthèse en 1926. Il a rencontré Alice Bailey au début des années 1930 et ils sont devenus amis; leurs organisations ont conservé une association de travail. La psychosynthèse a été supprimée pendant la Seconde Guerre mondiale et Assagioli a été arrêté. Il a passé ses jours de prison à explorer la méditation et les états de conscience modifiés. Après la guerre, il relance son travail et promeut la fondation d'instituts aux États-Unis, en Grèce et en Angleterre.

En 1958, Assagioli devint président de la Psychosynthesis Research Foundation à Greenville, Delaware, et rédacteur en chef de *Psiche-Rivista di Studi Psicologici.* Au cours de ses années de maturité, il a écrit un ensemble de livres qui sont devenus les principaux énoncés de la psychosynthèse. Il est décédé à Capaiona, en Italie, le 23 août 1974.

En Italie ainsi qu'en Grande-Bretagne, dr; Roberto Assagioli, MD a travaillé en étroite collaboration avec Michal Eastcott et Nancy Magor, Sundial House, Tunbridge Wells, Kent, Royaume-Uni.

Impact continu

Depuis la mort d'Assagioli au début des années 1970, la psychosynthèse a continué à être adoptée comme une approche psychologique globale pour trouver la paix intérieure et l'harmonie.

Le centre de Psychosynthesis and Education Trust en Grande-Bretagne a été fondé par Assagioli en 1965 et est actuellement dirigé par la présidente Lady Diana.

Whitmore. Le Trust est affilié à la section de psychologie humaniste et intégrative du Conseil britannique pour la psychothérapie (UKCP), à l'Association européenne de psychothérapie (EAP), et est membre fondateur de la Fédération européenne de psychosynthèse psychothérapie (EFPP). À l'heure actuelle, le groupe se compose d'un grand groupe de praticiens de la psychosynthèse qui servent d'intermédiaire avec les étudiants. Le Trust propose des ateliers, des cours et un bulletin d'information à quiconque souhaite en savoir plus sur la psychosynthèse.

L'Association pour l'avancement de la psychosynthèse (AAP) a été créée en août 1995, en tant qu'organisation à but non lucratif aux États-Unis, avec environ deux cents membres à travers le pays. Les membres de l'AAP organisent des programmes, des ateliers et des conférences pour discuter d'Assagioli et de la psychosynthèse, et publient un bulletin d'information pour discuter de nouveaux sujets liés au domaine.

Le Wiki Will Project a été créé en 2007 et était basé sur le Will Project proposé par Assagioli de son vivant. Le projet Will se compose de plus de 63 articles basés sur le livre publié par Assagioli, The Act of Will.



Dr Roberto Assagioli (au centre), Tilla Grenier (Bruxelles) (à gauche), et Michal Eastcott (à droite) au Wesak Festival.



Locaux de la maison du cadran solaire



Tilla Grenier (Bruxelles), Jan van der Linden (Hollande), Dr Robert Assagioli
Wesak Festival Sundial House, Tunbridge Wells, Kent, UK



Sources:

- Des extraits de livres et de manuscrits, par le Dr Roberto Assagioli, le MD Michal Eastcott et Nancy Magor, ont travaillé en étroite relation avec le Dr Roberto Assagioli. Tilla Grenier, Jan van der Linden et Philippe L. De Coster, représentés les deux groupes dans leurs pays respectifs, «Groupe de méditation pour le nouvel âge; et «Creative Meditation Group», Sundial House, Tunbridge Wells, Royaume-Uni.
- Extraits des brochures MGNA et CMG, Sundial House, Tunbridge Wells, Royaume-Uni.
- Les oeuvres d'Alice A. Bailey, Lucis Press Ltd, Londres.

- Vaste documentation et archives de Philippe L. De Coster, depuis 1971.

Contenu

The Silent Path (couverture du livre) 2
Livre de dédicace, «The Silent Path» par Michal Eastcott 3
Le maître tibétain Djwhal Khul 4
La Bhagavad Gita sur la loi du karma 5
Le Djwhal Khul tibétain sur la loi du karma 11
Introduction sur la conscience de soi 15
La science de l'esprit 18
Qu'est-ce que la méditation créative? Par le Dr Roberto Assagioli, MD, et plan de méditation 21
L'équilibrage et la synthèse des contraires, par Roberto Assagioli, et plan de méditation 28
Méditation et formation à la conscience de soi - Réalisation de soi ou de l'âme 43
Extrait, «A Treatise on Cosmic Fire», par Alice Bailey, pages 200/201 44
Qu'est-ce que le moi supérieur, l'âme ou le moi divin, par Philippe L. De Coster, DD 45
Inspiration transpersonnelle, par le Dr Roberto Assagioli, MD 47
Introduction - Les dimensions de la psychologie 49
Montage-escalade psychologique, par le Dr Roberto Assagioli, MD 58
Tendances et caractéristiques du nouvel âge - L'utilisation de l'esprit dans l'action pratique et le dynamisme 66
Dynamique de groupe, par le Dr Roberto Assagioli, MD 75
Les lois et principes de l'ère du Verseau - Mahatma Ghandi et plan de méditation 76
La volonté en psychologie moderne et la méditation décrivent les tendances 80
et les caractéristiques du nouvel âge - Extraversion Le principe de 96
l'unanimité, aperçu concis de la méditation Méditation et formation à la 99
conscience de soi - Soins dans les tendances de la méditation et les 103
caractéristiques du nouvel âge - Joie spirituelle 111
La loi de l'approche spirituelle, et aperçu concis de la méditation Méditation 115
et formation à la conscience de soi - Contemplation et rayonnement 122
(extraits «Science de la bénédiction», par le Dr Roberto Assagioli)
Tendances et caractéristiques du Nouvel Âge - Unification - Synthèse-Universalité 128
Techniques unificatrices 135
Le principe de la divinité essentielle et les grandes lignes de la méditation 136

Dr Roberto Assagioli, MD courte biographie 143
Photographies, «Wesak Festival», Sundial House, Tunbridge Wells, Kent, Royaume-Uni 144
Sources 145
Contenu 146

Satsang Press - Gent, Belgique